

**GONÇALO FILIPE PINHEIRO LOURES**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA  
MUNICIPAL DE ODIVELAS- DIVISÃO DE  
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O  
Programa “Clube do Movimento”**

**Orientadora: Professora Doutora Sónia Vladimira Correia**

**Orientadora Institucional: Dr.ª Sofia Neves**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2017**

**GONÇALO FILIPE PINHEIRO LOURES**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA  
MUNICIPAL DE ODIVELAS- DIVISÃO DE  
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO  
Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O  
Programa “Clube do Movimento”**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a  
obtenção do Grau de Mestre em Sociologia do Desporto,  
Organização e Desenvolvimento, conferido pela Universidade  
Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 20 de  
Dezembro de 2017, perante o júri, nomeado pelo Despacho  
Reitoral nº 398/2017 com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Manuel Serafim Pinto

Orientadora: Professora Doutora Sónia Vladimira Correia

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2017**

## **AGRADECIMENTOS**

Apesar de todo o trabalho e empenho individual desenvolvido ao longo do ano curricular do Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento, no estágio na Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas e na concretização efetiva do relatório de estágio para a instituição e deste que aqui exponho, não posso deixar de expressar a minha palavra de agradecimento a todos os que me acompanharam nesta fase importante da minha vida. Em particular, gostaria de agradecer:

À Divisão de Desenvolvimento Desportivo pertencente à Câmara Municipal de Odivelas pela possibilidade que me deu de realizar o estágio nas suas instalações, pela experiência que desenvolvi em torno de uma série de competências associadas à participação diária nas diversas atividades e, finalmente, pelo modo como me acolheram e acompanharam, confiando no meu trabalho e estimulando-o. Para além deste agradecimento geral, que contempla todos os técnicos com quem travei conhecimento e/ou trabalhei bem como os participantes no meu estudo e nas diversas atividades desportivas em que estive envolvido, cabe-me deixar um agradecimento especial à Técnica Dr.<sup>a</sup> Sofia Neves (orientadora institucional) por todo o apoio dado ao longo deste processo de desenvolvimento do estágio.

À Professora Doutora Sónia Vladimira Correia pela orientação, pelo apoio, pelo conhecimento transmitido e pela total disponibilidade que foi uma constante ao longo do estágio e da elaboração do relatório final.

A toda a minha família, em especial, aos meus pais por todo o incentivo e apoio dado ao longo da minha vida.

Aos meus amigos, pela troca de conhecimentos, pelo convívio e amizade que sempre imperou.

## **RESUMO**

Este relatório final de estágio foi efetuado no âmbito do Curso de Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. O estágio, realizado na Câmara Municipal de Odivelas, na Divisão de Desenvolvimento Desportivo, proporcionou experiência no exercício de funções em contexto profissional ao mesmo tempo que compreendeu a elaboração de um estudo sobre o Programa municipal de promoção da prática de exercício físico regular na terceira idade, o “Clube do Movimento”.

Neste estudo, com a aplicação de inquéritos por questionário a uma amostra de 450 participantes, pretendeu-se, entre outras questões, conhecer os contornos da prática desportiva dos inscritos no “Clube do Movimento”, com o objetivo de determinar o seu perfil; perceber quais as razões de inscrição no Programa e aferir qual o seu grau de satisfação com as atividades propostas. Daqui, observou-se que a grande maioria dos praticantes não tinha historial de prática de desporto, que associam à participação no Programa a melhoria nas suas condições gerais de saúde e a maior mobilidade nas atividades do quotidiano; que o “convívio” é uma das principais razões para frequentar o Programa e que grande parte está muito satisfeita com as atividades desportivas disponibilizadas.

**Palavras-chave:** Desporto; Políticas Públicas Desportivas; Autarquia; Hábitos Desportivos

## **ABSTRACT**

This final internship report was made in the context of the Master Course in Sociology of Sport, Organization and Development of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. The internship, held at the City Hall of Odivelas, in the Division of Sports Development, provided experience in the exercise of functions in a professional context, and included a study on the municipal program that promote regular physical exercise in the elderly, the "Clube do Movimento".

In this study, with the application of questionnaire to a sample of 450 participants, it was intended, among other questions, to know the contours of the sports practice of those enrolled in the Clube, in order to determine their profile; understand the reasons for enrolling in the Program and assess how satisfied they are with the proposed activities. From this, it was observed that the great majority of the practitioners had no history of sport practice, which associated with the participation in the Program the improvement in their general health conditions and the greater mobility in the daily activities; that "conviviality" is one of the main reasons for attending the Program and that much of it is very satisfied with the sports activities available.

**Keywords:** Sports; Sports Public Policies; Autarchy; Sports Habits

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

AMVP - Associação de Melhoramento do Vale Pequeno

CPEC – Contrato Programa Estágio Curricular

CMO – Câmara Municipal de Odivelas

DDD – Divisão de Desenvolvimento Desportivo

FS – Feira do Silvado

FS-PMBO - Feira do Silvado – Pavilhão Municipal Bairro Olaio

INE – Instituto Nacional de Estatística

PMBO-FS - Pavilhão Municipal Bairro Olaio – Feira do Silvado

PMO - Pavilhão Municipal de Odivelas

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	11
1.CARACTERIZAÇÃO GERAL DA INSTITUIÇÃO .....	14
1.1 Caracterização Sociográfica do Concelho de Odivelas .....	14
1.2. O Enquadramento Legal da Câmara Municipal de Odivelas .....	18
1.2.1 Estrutura Orgânica Nuclear da Câmara Municipal de Odivelas .....	18
1.2.2. Enquadramento Legal da Divisão de Desenvolvimento Desportivo .....	21
1.2.3- O Programa de incentivo à prática desportiva de idosos, “Clube do Movimento” .....	22
2. EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL.....	24
3. ARTIGO: “Hábitos Desportivos na Terceira Idade. O Programa “Clube do Movimento” da Câmara Municipal de Odivelas" .....	30
APONTAMENTO FINAL .....	55
BIBLIOGRAFIA .....	59
ANEXOS.....	62

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1	Freguesias do Concelho de Odivelas após a reorganização administrativa 2013	14
Figura 2	População residente no Concelho de Odivelas em 2013	15
Figura 3	População residente no Concelho de Odivelas em 2013, segundo sexo e grupo etário	16
Figura 4	População residente com mais de 65 anos no Concelho de Odivelas (2001-2011)	16
Figura 5	Índice de Envelhecimento no concelho de Odivelas, por freguesias (2001 – 2011)	17
Figura 6	Percentagem da população idosa no Concelho de Odivelas, nos anos 2001-2011	17
Figura 7	Organograma da Câmara Municipal de Odivelas	20
Figura 8	Passado Desportivo dos participantes no Programa “Clube do Movimento” segundo o sexo	38
Figura 9	Âmbito da participação desportiva segundo o sexo	39
Figura 10	Participantes no Programa “Clube do Movimento” por tipo de atividade física	40
Figura 11	Melhorias sentidas após inscrição no Programa	41
Figura 12	Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o sexo	42
Figura 13	Satisfação face à duração das aulas	44
Figura 14	Satisfação face aos exercícios	44
Figura 15	Satisfação face ao desempenho dos professores	45
Figura 16	Satisfação face à higiene das instalações de acordo com o núcleo	46
Figura 17	Satisfação face à proximidade dos locais de prática	47
Figura 18	Satisfação face ao Programa “Clube do Movimento”	47
Figura 19	Opinião sobre a necessidade de implementação de melhorias no Programa “Clube do Movimento”	48
Figura 20	Melhorias propostas pelos participantes a serem implementadas no Programa “Clube do Movimento”	48



## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1	Objetivos Gerais da CMO	18
Tabela 2	Princípios Gerais de Organização da CMO	19
Tabela 3	Modelo de Estrutura Orgânica da CMO	19
Tabela 4	Atribuições da Divisão de Desenvolvimento Desportivo	21
Tabela 5	Planeamento das tarefas a realizar ao longo do estágio	25
Tabela 6	Principais Tarefas Realizadas ao Longo do Estágio	27
Tabela 7	Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o local de prática	43

**Gonçalo Loures**  
RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS  
Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”

## **INTRODUÇÃO**

Este relatório foi realizado no âmbito do Curso de Mestrado de Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento da Universidade Lusófona, Humanidades e Tecnologias (ULHT).

O estágio decorreu Câmara Municipal de Odivelas (CMO), mais especificamente na Divisão de Desenvolvimento Desportivo (DDD).

O estágio iniciou em fevereiro de 2017 e terminou em junho de 2017, cumprindo as 300 horas estipuladas no Contrato de Programa de Estágio Curricular (CPEC).

Dadas as nossas aspirações profissionais de escolha de uma Divisão Desportiva numa Câmara Municipal pareceu, desde logo, a melhor opção de estágio a considerar uma vez que um dos propósitos deste trabalho é avaliar um programa de incentivo à prática desportiva de idosos, uma das políticas de desporto autárquicas que tem ganho relevância nos últimos anos. A própria noção de que o desporto é uma atividade aconselhável à prática de todos os cidadãos em virtude dos seus diversos benefícios e que, ao mesmo tempo, as autarquias locais, representantes do Estado ao nível local, devem ter a responsabilidade de efetivação deste direito ao desporto, consagrado ele próprio na Constituição da República Portuguesa foram outros fatores que concorreram para esta tomada de decisão.

A Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas foi a instituição que, desde logo, se apresentou como a que melhor correspondia às intenções de estudo. As razões deste “focar da lente de observação” relacionam-se com o dinamismo e envolvimento impressos pelo Concelho, nestes últimos anos, nesta questão em particular; com o facto desta Câmara se constituir como um bom exemplo de boas práticas na implementação e desenvolvimento de iniciativas promotoras de uma vida saudável associada ao desporto e à atividade física; e finalmente, com a ligação pessoal, e relativamente próxima, com quase todas as iniciativas do nosso concelho de origem.

Os objetivos gerais e específicos foram discutidos e acordados com a instituição acolhedora do estágio e a anuência dos seus termos foi finalizada antes do início deste, dando ele próprio origem ao Contrato Programa Estágio Curricular.

Os objetivos gerais apresentados no Contrato tinham como finalidade dar continuidade aos conhecimentos adquiridos no Curso de Mestrado, através da integração e participação em projetos em curso ou em atividades regulares; do desenvolvimento de

estudos que comportassem metodologias de investigação do aprofundamento do conhecimento em problemáticas, áreas de intervenção ou universos de análise de interesse; e, finalmente, através do desenvolvimento do desporto e da sua contribuição na prossecução dos objetivos ou da missão da instituição de acolhimento de estágio.

Relativamente aos objetivos específicos, estes assentavam no averiguar de que modo o Programa “Clube do Movimento” desenvolvido pela Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas influencia a prática desportiva e a condição física dos seus praticantes; determinar o perfil das (os) participantes nas atividades desportivas realizadas pelo “Clube do Movimento” e, ao mesmo tempo, perceber quais os seus hábitos desportivos antes de integrarem o programa; avaliar o grau de satisfação das (dos) inscritos; apurar quais as melhorias no serviço que as (os) participantes consideram ser necessárias; e, finalmente, a integração no funcionamento normal da equipa de trabalho da DDD, através da participação nas atividades regulares desenvolvidas pela instituição.

Constituiu, pois, como objeto de estudo a análise do Programa “Clube do Movimento”, observando o impacto deste programa nos seus participantes, para que, a instituição que acolheu o estágio de mestrado possa delinear, no futuro, estratégias de intervenção alinhadas com algumas necessidades/ sugestões apresentadas por parte de quem integra o seu programa de incentivo à prática de atividades física desportiva na terceira idade.

Para além destes objetivos, estiveram presentes os objetivos de formação pessoal, que passaram, desde logo, pelo estabelecimento de contacto próximo e efetivo com a realidade do trabalho desenvolvido por uma autarquia neste âmbito em particular; pelo desenvolvimento de competências de organização e gestão de recursos diversos; pela evolução na capacidade de diagnóstico, recolha e análise da informação de acordo com as necessidades das instituições; e, por fim, pelo contributo efetivo para o desenvolvimento e alargamento do âmbito de ação do desporto sénior nas autarquias.

A opção pelo estudo da prática desportiva na terceira idade no contexto do Programa “Clube do Movimento” foi tomada tendo em conta a proposta apresentada pela DDD. Colocar o foco de análise nas políticas públicas de incentivo à prática desportiva neste escalão etário e no trabalho municipal desenvolvido junto desta população em muito valorizou a formação advinda da experiência do estágio pois proporcionou não só conhecimento teórico sobre esta temática em particular, como também facultou alguma

prática de intervenção desportiva junto destas idades. A aproximação à necessidade específica de desenvolver um conjunto de atividades adaptadas ao grupo etário, como forma de combater o isolamento, manter a capacidade funcional e a autonomia física e, ao mesmo tempo, retardar o envelhecimento foi uma mais-valia muito importante na formação pessoal e profissional.

Neste relatório podemos encontrar três capítulos. O primeiro capítulo, “Caracterização Geral da Instituição”, dá início com uma breve apresentação do Concelho de Odivelas e dos objetivos e estrutura orgânica da Câmara Municipal de Odivelas. O segundo capítulo, intitulado “Experiência Profissional” apresenta as diversas atividades realizadas ao longo do estágio nos mais diversos projetos e iniciativas. O último capítulo é referente ao artigo que aponta os principais resultados do estudo intitulado “Hábitos Desportivos na Terceira Idade. O Programa “Clube do Movimento” da Câmara Municipal de Odivelas”. Aqui são apresentadas informações relevantes, e necessárias sobre o Programa “Clube do Movimento”, os seus participantes do Programa nomeadamente, o perfil sociográfico dos idosos nele integrados, os seus hábitos desportivos e a sua satisfação face aos serviços desportivos oferecidos pela CMO.

## **1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA INSTITUIÇÃO**

### **1.1 Caracterização Sociográfica do Concelho de Odivelas**

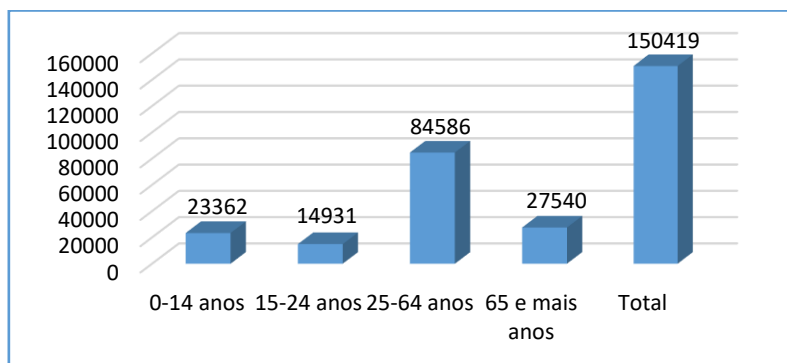
Situado no Distrito de Lisboa, Odivelas é um dos mais novos Concelhos de Portugal, desde 1998. É um concelho composto por quatro freguesias: Ramada e Caneças; Pontinha e Famões; Póvoa de Santo Adrião e Olival de Basto e, por fim, Odivelas. Integra a Área Metropolitana de Lisboa e faz fronteira a Oeste com o município da Amadora, a Sul com o de Lisboa, a Noroeste com o de Sintra e a Nordeste com o de Loures (ver figura 1). As freguesias encontram-se distribuídas numa área de 26,6 km<sup>2</sup> que sustentam, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), um agregado populacional de 150 419 habitantes (ver figura 2).

Figura 1- Freguesias do Concelho de Odivelas após a reorganização administrativa, 2013



Quando nos centramos na distribuição da população segundo o grupo etário, podemos verificar que o peso da população até aos 64 anos é bastante grande, o que permite-nos perceber, desde logo, que o concelho de Odivelas é um concelho relativamente jovem, sendo que a população entre os 25 e os 64 anos é de cerca de 57%.

Figura 2 – População residente no Concelho de Odivelas em 2013



Fonte: Instituto Nacional de Estatística (INE)

Observando a figura 3, podemos verificar que o número de mulheres residentes é superior ao da população masculina sendo que esta última regista cerca de 71000 indivíduos, ao passo que a população feminina ascende aos 79241.

No que diz respeito à distribuição por sexo da população mais jovem (até aos 24 anos) este valor é ligeiramente superior no sexo masculino (aproximadamente 500 jovens). Já entre os 25-64 anos, as mulheres superiorizam-se em cerca de 5000. A população feminina é de cerca 46000, já os homens são aproximadamente 40000 indivíduos.

Por último, na população idosa observa-se que a população feminina está em maior número face à população masculina, tal como se observa na tendência nacional. A população masculina corresponde a 11682 indivíduos, enquanto a população feminina atinge as 15858 habitantes.

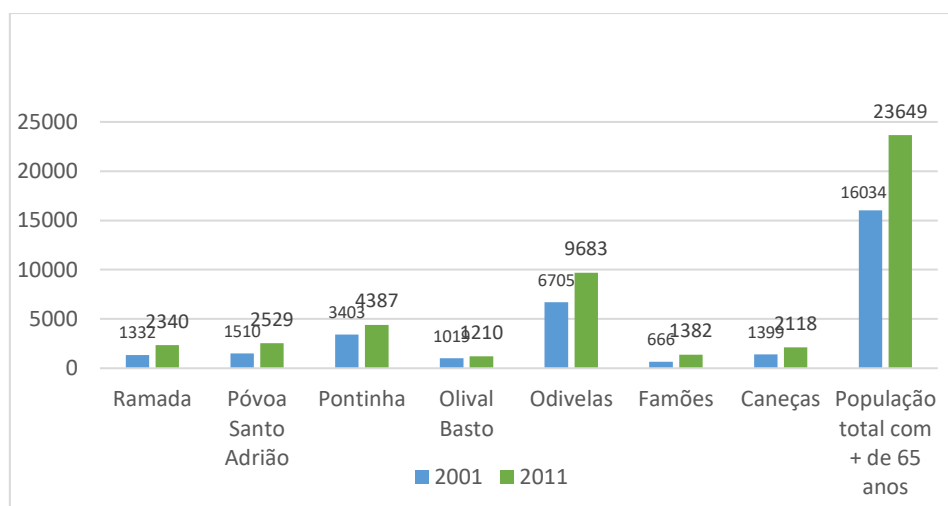
Figura 3- População residente no Concelho de Odivelas em 2013, segundo sexo e grupo etário

Sexo	Grupos etários				Total
	0-14 anos	15-24 anos	25-64 anos	65 e mais anos	
Homem	11926	7469	39921	11682	70998
Mulher	11436	7462	44995	15858	79421

Fonte: INE

Entre 2001 e 2011, a população residente no concelho de Odivelas com mais de 65 anos cresceu em 7615 indivíduos. A freguesia de Odivelas foi a freguesia onde a população mais aumentou. Em relação à freguesia onde se verificou um menor crescimento foi na freguesia do Olival Basto, como podemos observar na figura 4.

Figura 4 – População residente com mais de 65 anos no Concelho de Odivelas (2001-2011)



Fonte: INE

Também na figura 5 podemos observar que o índice de envelhecimento da população do Concelho de Odivelas também aumentou. Em 2001 cifrava-se nos 81.1, já em 2011 o índice de envelhecimento era de 107.3, o que significa que existiam 107 idosos por cada 100 jovens.

Este crescimento observa-se em todas as freguesias deste concelho. No entanto, é na freguesia da Póvoa de Santo Adrião que este crescimento é mais significativo. Em 2001, nesta freguesia, o número era de 80, enquanto em 2011 existiam 145 idosos por cada 100 jovens.



Figura 5 - Índice de Envelhecimento no concelho de Odivelas,  
por freguesias (2001 – 2011)

Freguesias	Índice de Envelhecimento	
	2001	2011
Caneças	82,0	108,6
Famões	41,6	73,8
Odivelas	89,0	107,2
Olival de Basto	120,7	159,0
Pontinha	95,6	133,8
P. Sto Adrião	79,9	145,2
Ramada	50,6	68,7
<b>Concelho</b>	<b>81,1</b>	<b>107,3</b>

Fonte: INE

À semelhança do verificado a nível nacional, a percentagem da população da idosa aumentou no concelho de Odivelas. Esta franja da população cresceu 4.3% (figura 6). Esta tendência é sustentada por dois motivos: por um lado, devido ao aumento da esperança de vida da população, o que faz com que as pessoas vivam até mais tarde, e, por outro lado, com a redução do número de nascimentos. Embora o crescimento se verifique em todas as freguesias, é na freguesia da Póvoa de Santo Adrião onde o aumento é mais significativo. Em 2001 a percentagem era de 10.3 passando para 19.2% em 2011.

Figura 6 – Percentagem da população idosa no Concelho de Odivelas, nos anos  
2001-2011

Freguesias	2001	2011
Caneças	13.1	17.1
Famões	7.4	12.4
Odivelas	12.5	16.2
Olival Basto	16.3	20.7
Pontinha	14.2	18.9
Póvoa S.º Adrião	10.3	19.2
Ramada	8.4	11.8
<b>Concelho</b>	<b>12</b>	<b>16.3</b>

Fonte: INE

## **1.2. O Enquadramento Legal da Câmara Municipal de Odivelas**

Neste ponto são apresentados os Objetivos Gerais da CMO para o desempenho das suas atribuições; os seus Princípios Gerais de Organização interna e na relação com os munícipes; o Modelo de Estrutura Orgânica da CMO e, finalmente, a sua estrutura de organização representada no Organograma.

### **1.2.1 Estrutura Orgânica Nuclear da Câmara Municipal de Odivelas (CMO)**

Tabela 1 - Objetivos Gerais da CMO

<b>Artigo 1º - Objetivos Gerais</b>
No desempenho das suas atribuições, a Câmara Municipal de Odivelas prossegue os seguintes objetivos gerais:
1) Dinamizar o desenvolvimento sócio-económico do Município, através da realização das ações e tarefas necessárias ao cumprimento dos objetivos contantes nos planos e Programas de atividades aprovados pelos órgãos autárquicos;
2) Atingir elevados padrões de qualidade e capacidade de resposta nos serviços prestados à população;
3) Gerir com eficiência os recursos disponíveis tendo em vista uma gestão racionalizada e moderna;
4) Promover a participação dos cidadãos e dos agentes socioeconómicos do Município nos processos de tomada de decisão;
5) Promover a dignificação e valorização profissional e cívica dos trabalhadores municipais.

Fonte: Câmara Municipal de Odivelas

Tabela 2 - Princípios Gerais de Organização da CMO

<b>Artigo2º - Princípios Gerais de Organização da Administração Municipal</b>
<p>Os serviços municipais seguem, na sua organização interna, e na relação com os munícipes, os seguintes princípios gerais:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Princípio do serviço às populações: consubstanciado numa clara noção de serviço público, no respeito pelas decisões dos órgãos autárquicos e na intransigente defesa dos legítimos interesses dos munícipes;</li><li>2) Princípio da administração aberta: consubstanciado na permanente disponibilização para prestar aos munícipes toda a informação sobre os processos que lhes digam respeito, de acordo com as formas previstas na lei;</li><li>3) Princípio do diálogo: todas as decisões da administração serão tomadas na base do diálogo com todas as partes interessadas e do permanente esclarecimento das linhas de orientação da municipalidade, para que se consiga atingir uma efetiva interação entre o Município e as populações;</li><li>4) Princípio da eficácia: a administração municipal organizar-se-á por forma a que, com o menor custo possível, possa prestar às populações serviços que primem pela rapidez e qualidade da resposta;</li><li>5) Princípio da qualidade e inovação: correspondendo a uma permanente disponibilidade para a adopção de novos métodos e técnicas que, de forma eficiente, possam aumentar a qualidade dos serviços prestados às populações;</li><li>6) Princípio da participação: implicando uma política de descentralização da gestão e de delegação de competências para outras entidades, nomeadamente para as Juntas de Freguesia do Município, procurando o envolvimento dos munícipes em matérias relevantes da atividade municipal.</li></ol>

Fonte: Câmara Municipal de Odivelas

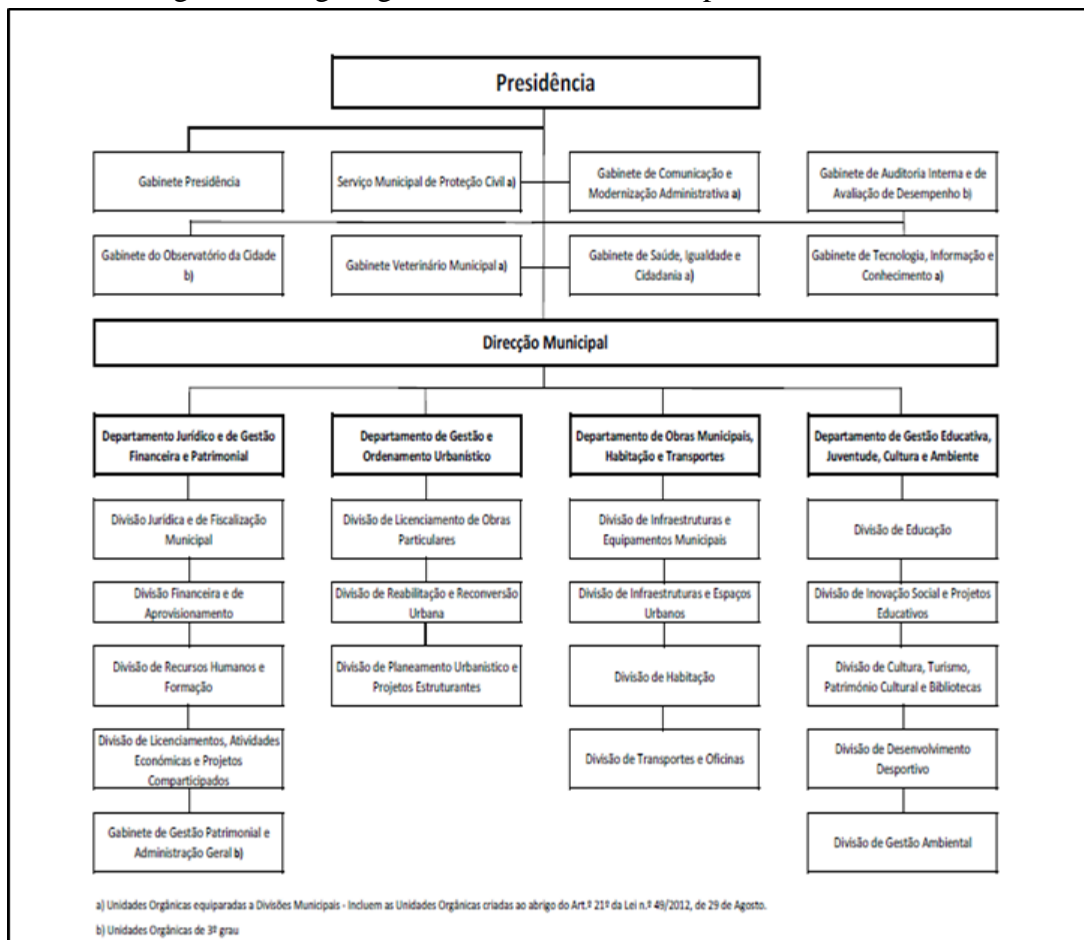
Tabela 3 - Modelo de Estrutura Orgânica da CMO

<b>Artigo 11º - Modelo de Estrutura Orgânica</b>
<p>O modelo de estrutura hierarquizada compreende:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a) Estrutura Nuclear – composta por unidades orgânicas nucleares, correspondentes a duas direcções municipais, sete departamentos municipais e um Gabinete equiparado a Departamento, cuja identificação, atribuições e competências se encontram consagradas no presente Regulamento;</li></ol>

- b) Estrutura Flexível – composta por unidades orgânicas flexíveis, correspondendo até a um número máximo de vinte e oito divisões municipais, integradas em Direcções e Departamentos, a criar por deliberação do Órgão Executivo municipal, mediante proposta do seu Presidente;
- c) A estrutura flexível poderá compreender ainda, até a um número máximo de sete unidades orgânicas flexíveis, não integradas em Direcções ou Departamentos;
- d) Podem ser criadas Equipas de Projeto, equiparadas a Divisões, até a um número máximo de duas;
- e) Quando estejam predominantemente em causa funções de natureza executiva, podem ser criadas até a um número máximo de noventa subunidades orgânicas;
- f) As subunidades referidas na alínea anterior são criadas por despacho do Presidente da Câmara;

Fonte: Câmara Municipal de Odivelas

Figura 7 - Organograma da Câmara Municipal de Odivelas



Fonte: Câmara Municipal de Odivelas

### 1.2.2. Enquadramento Legal da Divisão de Desenvolvimento Desportivo

A Divisão de Desenvolvimento Desportivo (DDD) está integrada no Departamento de Gestão Educativa, Juventude, Cultura e Ambiente. As funções confiadas à DDD estão expostas na Tabela apresentada abaixo no artigo 20º.

Tabela 4 - Atribuições da Divisão de Desenvolvimento Desportivo

<b>Artigo 20º - Divisão de Desenvolvimento Desportivo</b>
São atribuições da Divisão de Desenvolvimento Desportivo:
a) Apoiar e colaborar com o associativismo desportivo, em especial os clubes/coletividades desportivas com estatuto de utilidade pública, no estrito cumprimento dos seus objetivos de promoção, generalização e desenvolvimento do Desporto;
b) Implementar um Programa de apoios financeiros ao associativismo desportivo, assente em normas e critérios objetivos, garantindo os princípios de rigor, transparência e imparcialidade;
c) Apoiar e garantir a organização de eventos desportivos, quer da iniciativa do Município, quer de parcerias estabelecidas com o movimento associativo desportivo concelhio, quer ainda eventos resultantes de parcerias externas;
d) Promover o desenvolvimento do Desporto, através da adoção de Programas e projetos que visem a diversificação da oferta desportiva, o aumento do número de praticantes, a manutenção da sua saúde e condição física e a melhoria da qualidade das práticas, no âmbito das diversas vertentes do Desporto, designadamente na formação, recreação e lazer e rendimento;
e) Elaborar e manter atualizada a Carta Desportiva do Concelho de Odivelas (CDCO), como instrumento de planeamento e suporte à definição da política desportiva municipal;
f) Criar um Sistema de Informação Desportiva (SID), como instrumento complementar de apoio à decisão;
g) Criar o Plano Municipal de «Mobilidade Sustentável»;
h) Desenvolver as ações necessárias que visem a qualificação dos equipamentos desportivos municipais, de modo a salvaguardar a sua qualidade, adequação para as diferentes práticas desportivas e segurança dos seus utilizadores;
i) Promover a máxima rentabilização da utilização das instalações sob gestão desta unidade orgânica, instalações desportivas (incluindo o Pavilhão Multiusos e a Piscina Municipal) e Quinta das Águas Férreas, através de Programação de atividades e otimização de protocolos.

Fonte: Câmara Municipal de Odivelas

### **1.2.3- O Programa de incentivo à prática desportiva de idosos, “Clube do Movimento”**

Hoje em dia, envelhecer com qualidade constitui um dos mais importantes desafios que se colocam à nossa responsabilidade coletiva e individual e a Câmara Municipal de Odivelas, consciente da relevância do seu papel nesta matéria, tem vindo a desenvolver uma intervenção cada vez mais integrada e continuada junto da população sénior do Concelho, através da implementação de inúmeros Programas, projetos e ações, especialmente dirigidos aos munícipes com 55 ou mais anos, visando a criação de condições para o seu desenvolvimento pessoal e social e/ou envelhecimento ativo.

Todas as ações da autarquia que visam ampliar as oportunidades de acesso gratuito à internet bem como às potencialidades das novas tecnologias, têm merecido sempre, da parte da população sénior do Concelho, uma enorme e surpreendente adesão. O número de munícipes seniores que utiliza regularmente a internet também não tem parado de aumentar. Estes factos deixam-nos, sem dúvida, agradados e bastante motivados para continuar a investir nesta importante área das novas ou emergentes tecnologias, com todas as extraordinárias oportunidades que abrem.

O Programa “Clube do Movimento” foi criado em 2000 pela Câmara Municipal de Odivelas com o objetivo de promover a prática de exercício físico regular na terceira idade. Promove a atividade física regular, de forma gratuita, destinada a todos os munícipes do Concelho de Odivelas com mais de 60 anos. Mobiliza mais de 1.250 pessoas de todas as freguesias do município.

Os objetivos deste Programa são: criar condições de prática de atividade física, assim como, melhorar a qualidade de vida da população sénior, mediante os benefícios da prática da atividade física regular. Tais benefícios passam pela melhoria da autonomia funcional, autoestima, autoconfiança e pela integração em atividades de grupo, de modo a prevenir eventuais situações de isolamento.

Contempla sete atividades desportivas: *Boccia*, caminhada, dança, ginástica, hidroginástica, hidroginástica (prevenção de quedas) e *Karaté*, que velam pelo objetivo central para este grupo etário: melhorar a qualidade de vida dos idosos, combater situações de isolamento e prevenir o aparecimento de doenças. É pois destinado a pessoas

residentes no concelho com 60 ou mais anos. Atualmente conta com 1448 alunos, dos quais 1109 são mulheres e 339 são homens.

As aulas de ginástica, *Boccia*, caminhada, dança e *Karaté*, são gratuitas para os residentes do concelho de Odivelas. Apenas a hidroginástica e a hidroginástica (prevenção de quedas) comportam um custo para os praticantes. Se os alunos praticarem a atividade apenas uma vez por semana pagam mensalmente 5.80€, se praticarem duas vezes por semana pagam 7.64€ por mês.

Algumas das atividades desportivas contemplam pelo menos um momento de avaliação. Na ginástica e na caminhada é realizada, em três períodos distintos, uma avaliação das capacidades físicas dos alunos, em especial, as componentes de força e flexibilidade dos membros e da resistência aeróbia através dos testes de *Rikli and Jones* (1999). Na atividade de *Karaté*, os alunos são submetidos a exame final para passagem de nível aumentando assim a sua graduação recebendo o cinto (Obi) correspondente. Na Hidro de Prevenção de Quedas existe um momento de avaliação inicial (em solo) de forma a aferir a qualidade das reações de equilíbrio e os medos do utilizador, usando escalas validadas e específicas para o efeito, e são realizadas reavaliações sempre que necessário para atestar a sua evolução.

O Programa não esgota a sua atividade e caráter interventivo junto da população a que diz respeito nas atividades desportivas, para além das diversas aulas (que se desenvolvem num horário extenso e com a periodicidade de uma a duas vezes por semana), o Programa conta com diversas iniciativas que incentivam à participação dos seus praticantes em diversas atividades recreativas que estimulam a atividade física e o convívio, como por exemplo, a Festa de Natal; a iniciativa Coração Ativo; a Caminhada Solidária e os Torneios Internos de *Boccia*.

## **2. EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

A reflexão sobre quais os objetivos que nortearam a tomada de decisão pela concretização do Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento, através da realização de um estágio curricular ao invés da elaboração de uma tese de dissertação possibilitou perceber que a opção pelo estágio foi a que possibilitou um número muito mais amplo e variado de práticas valorizadoras da experiência pessoal e profissional. A ampliação da aquisição de experiência profissional no âmbito do Poder Local, uma vez que, até à data, a experiência profissional pertencente ao “Curriculum Vitae” apenas dizia respeito à orientação de Treino Desportivo, e a realização de um estudo inserido num contexto profissional onde fosse possível aumentar os conhecimentos que foram sendo adquiridos no 1º Ano do Mestrado<sup>1</sup> desenvolveram várias capacidades de trabalho e outros tipos de conhecimentos teóricos.

A própria pretensão pessoal e profissional de aquisição de experiência na lecionação de uma faixa etária sénior, experiência essa que, até então, era inexistente, permitiu, em grande medida, perceber as características singulares desta população na aquisição de competências e de práticas desportivas compelindo, deste modo, à aplicação de mecanismos de ensino capazes de impulsionar o gosto e o empenho na atividade desportiva bem como alavancar as possibilidades de melhoria das condições de saúde desta população.

A programação do estágio estava “desenhada” para ter uma duração aproximada de 300 (trezentas horas). A atividade iniciou no dia 06/02/2017 e terminou no dia 30/06/2017. Não foi estabelecido um horário de trabalho fixo pois este variava consoante os dias, as necessidades da Divisão, as atividades desenvolvidas e os projetos onde estas se integravam. Porém, a organização de toda a prestação junto das diversas atividades sempre seguiu uma estrutura de organização bem definida e previamente acordada com a Dr.<sup>a</sup> Sofia Neves (Técnica Superior da DDD que ficou responsável pela orientação institucional).

---

<sup>1</sup> Nomeadamente, na Unidade Curricular (UC) respeitante às Políticas Públicas Desportivas; a UC da Oferta e Procura Desportiva e a UC de Turismo, Desporto e Cultura.



Iniciar um estágio pressupõe o planeamento das tarefas a realizar. Para tal, foram observadas as necessidades do DDD e analisadas as contribuições que podiam ser prestadas ao longo dos cinco meses de estágio. Tendo em consideração as opções acima referidas foram estabelecidas determinadas tarefas que foram repartidas em quatro fases de trabalho que se organizaram do modo que referenciamos na tabela que abaixo expomos.

Tabela 5 - Planeamento das tarefas a realizar ao longo do estágio

<b>1ª Fase</b>
1. Conhecer o funcionamento da instituição, o espaço de trabalho e o quadro legal em que a DDD se insere (equipa de trabalho, instalações, recursos existentes, processos de trabalho, condições organizacionais).
2. Integração na equipa de trabalho e definição da colaboração nos projetos em curso.
3. Definição dos estudos a realizar.
<b>2ª Fase</b>
1. Realização do projeto de execução do estudo definido na 1ª Fase: a) Definição de objetivos; b) Escolha da população-alvo a estudar; c) Avaliação de recursos (materiais, humanos e de informação) disponíveis; d) Definição metodológica da recolha de informação e análise; e) Elaboração do instrumento de recolha de dados; f) Cronograma de tarefas.
2. Envolvimento nos projetos em curso efetuados pela instituição definidos na 1ª Fase.
<b>3ª Fase</b>
1. Recolha e, respetiva, análise dos dados do estudo definido.
2. Continuação da colaboração nos projetos em curso definidos na 1ª Fase.
<b>4ª Fase</b>
1. Redação das conclusões do estudo desenvolvido.
2. Apresentação das principais conclusões do estudo.
3. Término do trabalho de colaboração dos projetos em curso.

Fonte: Contrato Programa de Estágio Curricular

No Contrato Programa de Estágio Curricular ficou também definido um conjunto de responsabilidades e competências a serem honrados pelo estagiário, durante o período do estágio:

- Integra o funcionamento normal do serviço e compreender a estrutura e organização da instituição e a sua aplicação nos projetos ou ações da instituição;
- Desenvolver a sua atividade de acordo com os Objetivos Específicos e respetivas fases de trabalho acordadas, segundo o cronograma de execução das atividades em anexo;
- Articular a sua atividade profissional com o orientador institucional e o orientador tutorial;
- Respeitar os princípios de ordem ética e deontológica no exercício da sua atividade;
- Realizar uma experiência de prática profissional que proporcione o desenvolvimento do desporto na área de intervenção do estágio;
- Elaborar o Relatório Final de Estágio dentro dos prazos estabelecidos.

Nos cinco meses de estágio foi tido em conta o plano acima exposto na tabela de planeamento de estágio. Várias foram as tarefas onde se desenvolveu uma participação ativa e empenhada e nas quais foi recorrentemente reconhecido, pela DDD, o sucesso da nossa prestação. Na tabela que infra apresentamos podemos observar as tarefas efetuadas ao longo do estágio, no entanto, importa afirmar que as atividades que aqui se encontram explicitadas não esgotam, de todo, a atividade e a participação em diversas iniciativas associadas à presença na Divisão de Desenvolvimento Desportivo.

Tabela 6 - Principais Tarefas Realizadas ao Longo do Estágio

Principais Tarefas Realizadas ao Longo do Estágio
a) Elaboração de um estudo intitulado por” Hábitos Desportivos dos Praticantes do Programa “Clube do Movimento”;
b) Participação nas tarefas diárias da DDD;
c) Colaboração nas diversas iniciativas realizadas no período do estágio, tais como: <ul style="list-style-type: none"><li>• Semana do Desporto 2017;</li><li>• Coração Ativo VIII;</li><li>• Caminhada Solidária;</li></ul>
d) Apoio na realização dos testes de Rikli e Jones (1999) aplicados na atividade de Caminhada;
e) Participação nas reuniões semanais da DDD;
f) Reformulação dos inquéritos existentes relativos ao Programa <i>Boccia</i> Adaptado.

As duas primeiras semanas de estágio tiveram como principal objetivo a integração na equipa da DDD bem como a aquisição de conhecimento relativamente às diversas tarefas em execução. Para tal contribuiu a Dr.<sup>a</sup> Sofia Neves (orientadora institucional) e os restantes membros. Foram várias as tarefas realizadas ao longo dos cinco meses, sendo que apenas serão referidas algumas delas: planeamento e organização de iniciativas; contacto com outras unidades orgânicas da CMO e apoio nas aulas de Caminhada do Programa “Clube do Movimento”.

Estas atividades foram devidamente acompanhadas e supervisionadas pela DDD em reuniões semanais onde todos os elementos pertencentes à Divisão estavam presentes para fazer a avaliação/ balanço das diversas iniciativas desenvolvidas na semana anterior. Do mesmo modo, e de acordo com o calendário de necessidades de desenvolvimento das diversas atividades, procedia-se à apresentação de novos eventos associados à atividade da DDD.

A presença nas variadas iniciativas da DDD foi intensa e assídua, porém a participação ativa e continuada foi requerida mais especificamente na Semana do Desporto 2017; Coração Ativo VIII; Caminhada Solidária; Torneio Solidário de Futsal.

A Semana do Desporto 2017 foi, sem dúvida, a iniciativa que exigiu um maior empenho por parte de todos os membros da DDD. Os principais objetivos desta iniciativa foram: promover os Clubes e Associações Desportivas do Concelho, bem como a sua oferta desportiva; incentivar a prática do desporto como hábito de vida saudável, proporcionando a todos os visitantes diferentes atividades; promover uma maior cultura desportiva, através de ações de debate e reflexão. Esta decorreu: no Centro Comercial *Strada Outlet* (Odivelas), na Piscina Municipal de Odivelas e no Pavilhão Multiusos de Odivelas.

A iniciativa Coração Ativo VIII, realizou-se para comemorar o Dia Mundial da Atividade Física, e teve como objetivo a prática das atividades de ginástica, *Karaté*, e dança. Nesta iniciativa fiquei encarregue pelo acompanhamento e colocação dos alunos por filas e ainda pela montagem e desmontagem do material necessário para a realização desta iniciativa.

A Caminhada Solidária foi outra das iniciativas que contou com uma participação mais ativa da minha parte. Em conjunto com a orientadora institucional foi realizado um planeamento e a, respetiva, organização da mesma. Durante o dia da iniciativa, tive a tarefa de acompanhar os alunos do Programa “Clube do Movimento” na caminhada

O Torneio Solidário de Futsal contou com a presença de equipas masculinas e femininas e tal como o nome indica, teve como objetivo promover a solidariedade, com os bens doados a serem entregues à Casa de Abrigo Temporário Rainha Santa Isabel. Nesta iniciativa organizei o Quadro Competitivo do Torneio, preparei, em colaboração com o Técnico responsável pela iniciativa, todo o material necessário e fui um dos árbitros de mesa do torneio.

Para além das iniciativas acima enumeradas e descritas, como já foi apontado, outras foram as atividades onde foi desenvolvida uma participação ativa nomeadamente, “*Boccia* Adaptado”, Balcão Desporto 2017 da CMO e Torneio de *Boccia* Sénior, estas últimas desenvolvidas em simultâneo. No “*Boccia* Adaptado”, a participação consubstanciou-se, pela primeira vez, na aplicação de inquéritos aos diversos agentes deste Programa com o propósito de aferir a sua satisfação e as melhorias propostas No Balcão da CMO o objetivo era informar os visitantes dos Clubes e, ao mesmo tempo, dinamizar a prática desportiva desenvolvida num Centro Comercial do município (*Strada Outlet*). Nesta mesma iniciativa foi realizada a montagem e desmontagem de todo o equipamento necessário para a realização deste evento e a decorrente organização do

espaço onde decorreram as iniciativas propostas pela DDD. No Torneio de *Boccia* Sénior a participação esteve associada à tarefa de árbitro de mesa do torneio.

A elaboração do estudo sobre os Hábitos Desportivos dos Praticantes do Programa “Clube do Movimento” foi desenvolvido em paralelo com as diversas atividades do estágio. Neste estudo foi fundamental os conhecimentos adquiridos no 1º Ano do Mestrado porque permitiram aplicar um conjunto de metodologias necessárias para a aplicação do mesmo. Na recolha de informação para este estudo foi aplicado o inquérito por questionário onde foram abordados os seguintes temas: o passado desportivo dos inquiridos, a prática desportiva atual e o grau de satisfação face ao Programa<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Anexo nº1

### **3. ARTIGO INTITULADO: “ Hábitos Desportivos na Terceira Idade. O Programa “Clube do Movimento” da Câmara Municipal de Odivelas”**

#### **Resumo**

A prática de atividade física é considerada um hábito cultural, estando dependente das sociedades que lhe atribuem a devida importância. Os valores de cultura física têm variado ao longo do tempo, estando a adoção destes valores dependentes de características do perfil do indivíduo, tais como, a idade, o sexo, as habilitações literárias, a classe social e o estado civil (Marivoet, 2001).

Estão associadas várias formas de combater o envelhecimento prematuro, tais como: adoção de hábitos alimentares saudáveis; não fumar e praticar atividade física. De destacar a importância que a atividade física adquire para os idosos, em virtude, dos benefícios que advém da sua prática.

Neste contexto, cabe às autarquias a implementação e o desenvolvimento de Programas de exercício físico sénior que promovam uma maior qualidade de vida da população idosa, permitindo uma velhice inclusiva (Neves, 2016).

Sendo Odivelas uma autarquia que promove o Programa de promoção de atividade e exercício físico para seniores, “Clube do Movimento”, pretendemos com este trabalho de investigação, realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento da ULHT, pretendeu averiguar de que modo o Programa “Clube do Movimento” desenvolvido pela Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas influencia a prática desportiva e a condição física dos seus praticantes; determinar o perfil das (os) participantes nas atividades desportivas realizadas pelo “Clube do Movimento” e, ao mesmo tempo, perceber quais os seus hábitos desportivos antes de integrarem o programa; avaliar o grau de satisfação das (dos) inscritos; apurar quais as melhorias no serviço que as (os) participantes consideram ser necessárias; e, finalmente, de integração no funcionamento normal da equipa de trabalho da DDD, através da participação nas atividades regulares desenvolvidas pela instituição.

Constituiu objetivo deste estudo a análise do Programa “Clube do Movimento”, observando o impacto deste programa nos seus participantes, para que, a instituição que acolheu o estágio de mestrado possa delinear estratégias de intervenção alinhadas com

algumas necessidades/ sugestões apresentadas por parte de quem integra o seu programa de incentivo à prática de atividades física desportiva na terceira idade.

Para a realização deste trabalho foram aplicados inquérito por questionário a uma amostra de 450 participantes do Programa oriundos de todas as freguesias do concelho de Odivelas, tendo sido aplicado um inquérito por questionário.

A análise dos dados permitiu as seguintes conclusões sobre o Programa “Clube do Movimento”: a grande maioria dos praticantes integrados no Programa não tinha hábitos desportivos no passado; o “convívio” e a “melhoria das condições de saúde” são apontadas como as principais razões para a inscrição no Programa; quase todos acreditam que a grande melhoria das suas condições de saúde está relacionada à maior facilidade na concretização das atividades do quotidiano; finalmente, a quase totalidade encontra-se “satisfeito” ou “muito satisfeito” com a integração no Programa.

Estas conclusões demonstram a importância que os programas de incentivo ao exercício físico sénior têm para a população idosa.

## **Introdução**

O conceito de desporto não reúne consenso. De acordo com um dos diplomas mais importantes a nível internacional, a Carta Europeia do Desporto, o desporto pode ser definido como “Todas as formas de Atividade Física, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Segundo Marivoet (1998) podemos caracterizar o desporto como uma configuração social constituída por um sistema, no qual os indivíduos se relacionam através de diferentes níveis de participação, diversas práticas desportivas, vários valores e distintos níveis de organização. Segundo Carvalho et al. (2012), o desporto assume um lugar central na dinâmica social, constituindo-se não apenas como entretenimento das populações mas também como uma poderosa força dos países mais desenvolvidos. Marivoet (2001) enumera como princípios explicativos da participação desportiva em Portugal: as características socio estruturais, nomeadamente, a baixa escolaridade e as condições económicas; questões culturais, nomeadamente, a falta de aquisição de valores de cultura físico-desportiva; questões políticas, nomeadamente, a falta de investimento

na promoção do desporto generalizado a toda a população; dificuldades no acesso à oferta.

Pierre Bourdieu (1979) citado por Marivoet (1998) caracteriza o desporto como um produto cultural, social e económico, assente num mercado de oferta e procura, onde a oferta é identificada pela capacidade organizativa, enquanto a procura representa as disposições da prática manifestadas pela sociedade. Este mercado é influenciado por um sistema de preferências, no qual os indivíduos pertencentes a classes sociais com um maior capital, não só económico, como também, cultural e social, como forma de se distinguirem das restantes classes sociais, pretendem praticar modalidades desportivas restritivas para os indivíduos das outras classes. O desporto, segundo Norbert Elias (1992), constitui nas sociedades modernas um espaço compensatório da rotinização do quotidiano, construído pelos atores no decurso de estratégias que visam a expressão de “emoções fortes” – que se pode denominar como a busca da excitação.

As autarquias locais nem sempre mostraram interesse no desenvolvimento e organização desportiva, sendo o desporto encarado como uma atividade estranha e com pouca importância até 1975. No entanto, a situação inverteu-se e, como afirma Constantino (2012) “Concorde-se ou discorde-se dos termos da intervenção desportiva, certo é, que o país está desportivamente mais desenvolvido e essa modificação teve como elemento charneira, as autarquias locais.” Carvalho et al. (2012) acrescenta que ao poder local é confinada uma grande responsabilidade em efetivar o direito ao desporto expresso na Constituição e demais legislação nacional e comunitária.

Queirós (2013) refere que as autarquias têm demonstrado um maior interesse pelas políticas desportivas, apesar das restrições orçamentais com que se têm deparado, assumindo uma postura menos eleitoralista e demagógica em prol da atividade física. No que concerne ao desporto, as autarquias devem focar a sua atenção nas seguintes áreas: nas parcerias e apoios ao associativismo; nos Programas e nas atividades; no desporto profissional; na organização de eventos e de espetáculos desportivos; nas infraestruturas; no relacionamento com o sistema educativo (Pereira, 2013).

A população mundial tem-se tornado, nas últimas décadas, mais envelhecida. Em Portugal, a situação é semelhante à verificada nos restantes países. O INE (Instituto Nacional de Estatística), nos Censos de 2011, demonstra que o envelhecimento da população portuguesa aumentou na década entre 2001 e 2011. Em Portugal, a proporção da população com 65 ou mais anos é, em 2011, de 19%, o que contrasta com os 8%



verificados, em 1960, e com os 16% da década anterior. O crescimento observado da população idosa foi causado pelo aumento da esperança média de vida que se deveu a duas questões principais: melhores condições de vida e acesso mais facilitado aos cuidados de saúde.

Em 2011 o índice de envelhecimento acentuou o predomínio da população idosa sobre a população jovem. Os resultados dos Censos 2011 indicam que o índice de envelhecimento do país é de 129, o que significa que Portugal tem hoje mais população idosa do que jovem.

Lagarière (1987) citado por Carvalho (2016) defende que o envelhecimento é um processo de crescimento e de diferenciação, onde é visível “diminuição de capacidade de adaptação do organismo face às alterações do meio ambiente”. Zambrana (1991) caracteriza o envelhecimento como “um processo de degeneração biológica, dependente das leis naturais da vida, geneticamente determinado e manifestando-se de diversas formas (...)”. Relativamente ao processo de envelhecimento, existem três critérios que o caracterizam: o biológico, o cronológico e o pessoal. O critério biológico representa a idade biológica do sujeito correspondendo ao envelhecimento orgânico das células; o critério cronológico refere-se à idade cronológica do indivíduo; por último, o critério pessoal diz respeito às vivências próprias do indivíduo que se desenrolam ao longo da sua vida pessoal (Costa 2002 cit. por Esgueira, 2013). Fried et al (2004) citado por Printes et al (2016) refere que um idoso frágil é aquele que possui três ou mais características: perda de peso involuntário; redução na força de preensão manual; redução na velocidade de marcha; autorrelatos de fadiga e pouca prática de atividade física.

Embora o processo de envelhecimento se caracterize por uma fase onde ocorrem diversas perdas, o idoso vai-se adaptando a estas situações, não interferindo substancialmente na sua qualidade de vida. No caso do envelhecimento patológico, a surgem consequências nefastas para a qualidade de vida do idoso (Santos, 2006). Resnick et al (2015) citado por Printes (2016) defende que um envelhecimento satisfatório pode ser influenciado não só pelos fatores genéticos como também pelos comportamentos, hábitos e meio envolvente do indivíduo.

De acordo com a OMS (2002) o conceito de envelhecimento ativo é caracterizado como um processo otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Já a OCDE define o envelhecimento ativo como um fenómeno, no qual, os indivíduos

têm ainda a capacidade de ter uma vida ativa e produtiva, independentemente da idade cronológica que tenham. Deste modo, o conceito de envelhecimento ativo está dependente da distribuição do tempo que os indivíduos concedem ao trabalho, à educação, ao lazer e à prestação de cuidados (OCDE 1998 cit. por Veloso, 2015). Também Andrade (2013), define o conceito envelhecimento ativo como a forma do indivíduo envelhecer com saúde e autonomia, mantendo uma vida ativa na sociedade e uma qualidade de vida satisfatória, independentemente da sua idade.

Já no que diz respeito ao conceito “ativo”, segundo a OMS 2002 citada por Andrade (2013), o termo dá conta da manutenção da participação social, económica, cultural e cívica do idoso na sociedade, não obstante de ser ainda fisicamente ativo ou ter uma ocupação laboral. Embora certos idosos estejam já reformados ou com algum tipo de doença, estes podem ser considerados indivíduos ativos em função da sua família, pares, comunidades e nações. Existem vários fatores que influenciam e têm uma implicação direta no envelhecimento ativo, a reter: a cultura e o género; determinantes sociais e económicas; determinantes do ambiente físico e do acesso à saúde e aos serviços sociais e determinantes comportamentais e individuais (OMS, 2002).

Partindo destes pressupostos, o presente trabalho de investigação, realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento da ULHT, pretendeu averiguar de que modo o Programa “Clube do Movimento” desenvolvido pela Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas influencia a prática desportiva e a condição física dos seus praticantes; determinar o perfil das (os) participantes nas atividades desportivas realizadas pelo “Clube do Movimento” e, ao mesmo tempo, perceber quais os seus hábitos desportivos antes de integrarem o programa; avaliar o grau de satisfação das (dos) inscritos; apurar quais as melhorias no serviço que as (os) participantes consideram ser necessárias; e, finalmente, de integração no funcionamento normal da equipa de trabalho da DDD, através da participação nas atividades regulares desenvolvidas pela instituição. Constituiu objetivo deste estudo a análise do Programa “Clube do Movimento”, observando o impacto deste programa nos seus participantes, para que, a instituição que acolheu o estágio de mestrado possa delinear estratégias de intervenção alinhadas com algumas necessidades/ sugestões apresentadas por parte de quem integra o seu programa de incentivo à prática de atividades física desportiva na terceira idade.

## **Metodologia**

Para se proceder à caracterização da amostra foi feita uma análise estatística para o tratamento estatístico dos dados. Para tal, foram utilizados os programas: Microsoft Excel, Office XP, e Programa S.P.S.S. versão 20. Relativamente ao tratamento dos dados, utilizaram-se de acordo com a adequação, as seguintes operações: análise descritiva dos dados com média aritmética e desvio padrão. De modo a aferir outros resultados foram contruídos índices de participação desportiva no passado, de participação competição federada, e de participação de desporto de lazer.

As quotas para a definição da amostra foram calculadas a partir dos dados fornecidos pela Coordenadora do Programa “Clube do Movimento” com o intuito de se obter uma proporção idêntica à da população em estudo.

Para além da recolha de informação referente à amostra, com recurso à realização de inquéritos junto dos participantes do Programa em estudo, este trabalho recorreu a várias outras técnicas de recolha e análise de informação delineadas em torno de metodologias quantitativas e qualitativas: na análise dos dados sociográficos referentes ao Município presentes no *site* oficial do Instituto Nacional de Estatística (INE), na realização de uma “etnografia digital” onde se procedeu à análise de websites da CMO e do Programa propriamente dito.

## **Universo de Análise e caracterização da amostra**

Como apontado anteriormente, o Universo de Análise deste relatório de estudo diz respeito aos participantes no Programa “Clube do Movimento”, projeto desenvolvido pela Câmara Municipal de Odivelas, de promoção da prática desportiva para pessoas com 60 ou mais anos. Este universo comporta um total de 1448 participantes, todos com 60 anos ou mais, dos quais 339 são homens e 1109 são mulheres.

Os utentes que fazem parte deste programa de incentivo à prática de atividade física na terceira idade, são oriundos de todas as freguesias do município e estão diretamente envolvidos com o propósito de desenvolver uma atividade física regular.

Com base nas características do universo da população do estudo, procedeu-se à estratificação proporcional da amostra. Sendo o universo composto por 1448 utentes, estratificou-se a amostra segundo o sexo e a idade, aplicando-se a fórmula de erro da amostra para intervalos de confiança de 95%, no qual a amostra corresponde a 450 participantes. Obteve-se o valor de 1,98 de margem de erro, com um intervalo de confiança entre 0,02 e 3,94.

Relativamente à distribuição da amostra segundo o sexo, podemos constatar que a amostra do estudo contempla um maior número de mulheres em comparação com os homens participantes no Programa “Clube do Movimento”. A percentagem de mulheres inscritas no Programa é de 76,7%, enquanto os homens ficam-se pelos 23,3%. Esta discrepância é o reflexo da população que constitui o município de Odivelas que, como foi apresentado anteriormente, e à semelhança do resto do país, é um município com uma população idosa maioritariamente feminina. Esta maior representação das mulheres na nossa amostra, para além de reflexo disto mesmo é também reflexo do facto de as mulheres parecerem mais predispostas a integrarem atividades desportivas em idades mais avançadas.

Centrando agora o olhar na variável idade, de acordo com a Figura 2, a faixa etária mais representada na amostra é a que se situa entre os 70 e os 79 anos (50%) logo seguida do grupo de entrevistados entre os 60 e os 69 anos (38%). A faixa etária menos representada é a que integra as pessoas com 80 ou mais anos com apenas 12%.

No que concerne à distribuição da nossa amostra no que diz respeito às habilitações académicas, verificamos que a grande maioria dos inquiridos possui apenas o 4º ano de escolaridade (61,6%).

Já no extremo oposto, encontramos apenas 4% da amostra, que prosseguiu os estudos após a conclusão do 12º ano (2% cada grupo).

Tratando-se de uma amostra de uma população que se encontra na faixa etária entre os 60 e mais anos, a esmagadora maioria dos utentes inquiridos, quase 90%, referem que se encontram reformados. Esta condição mostra-nos a importância deste Programa, uma vez que, este acaba por se constituir como um incentivo ao envolvimento desta população não

só com o envelhecimento ativo como também através de uma vida mais participativa em sociedade.

No que se refere à situação familiar, a grande maioria afirmou que vive com familiares (75%), nomeadamente com o cônjuge e/ ou filhos. De realçar que um quarto dos inquiridos vive sozinho, sendo que dentro desta franja, 11% têm apoio familiar.

Apesar de, entre as outras percentagens, a percentagem dos participantes do Programa que vive sozinho ser a mais baixa, esta é uma questão que tem de ser levada em linha de conta, uma vez que são estes idosos que estão em maior risco de isolamento e solidão. Acresce dizer que, ainda neste caso particular, e tendo em consideração outros realizados junto da população idosa, muitos afirmam viver sozinhos com apoio familiar, mas a realidade acaba por ser algo diferente.

## **O PASSADO DESPORTIVO DOS PRATICANTES DO “CLUBE DO MOVIMENTO”**

Este ponto relativo ao passado desportivo dos praticantes do “Clube do Movimento” é importante para o estudo uma vez que, transmite as vivências e experiências desportivas dos praticantes. Isto permite-nos, acima de tudo, perceber se os idosos integrados no Programa têm experiência na prática desportiva o que, por sua vez, possibilita de algum modo aferir se estas pessoas estão integradas neste Programa porque sempre tiveram uma “consciência desportiva” ou se foi mais tardiamente.

## **Índice de Participação Desportiva Antes da Inscrição No Programa “Clube do Movimento”**

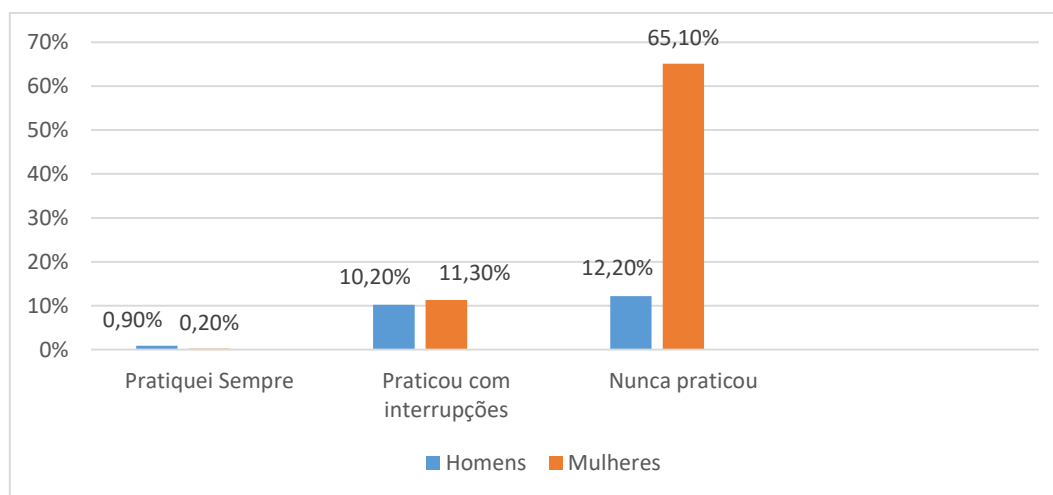
A maioria da amostra em estudo nunca tinha praticado desporto antes da inscrição no Programa “Clube do Movimento”<sup>3</sup>. Este dado é extremamente significativo, uma vez que, cerca de 77% nunca tinha praticado desporto até aos 60 anos. O índice de participação desportiva desta amostra fica-se pelos 22,7% e aqui percebemos que os

---

<sup>3</sup> É mesmo de salientar que apenas 1,1 % dos inquiridos, afirmou que tem praticado sempre desporto ao longo da sua vida.

participantes só ganharam consciência da necessidade de praticar desporto muito tardiamente. Do mesmo modo, esta percentagem parece sugerir que a CMO desenvolve proximidade com esta camada etária e que o Programa tem boa divulgação junto desta franja da população, o que nos permite concluir que este Programa vem introduzir a prática desportiva na vida da maioria dos participantes.

Fig.8 – Passado Desportivo dos participantes no Programa “Clube do Movimento”  
segundo o sexo



No seguimento dos dados obtidos na Figura 8, foi feito o cruzamento de duas variáveis: o passado desportivo e o sexo dos participantes no Programa. Assim sendo concluímos que os homens responderam em maior número que as mulheres na opção “Praticou sempre”, verificando-se o oposto na opção “Nunca praticou”. Outro dado relevante tem a ver com o facto da percentagem de homens que respondeu “Nunca praticou” ser semelhante à soma das outras duas opções (“Praticou Sempre” e “Praticou com Interrupções”).

### Modalidades Praticadas no Passado

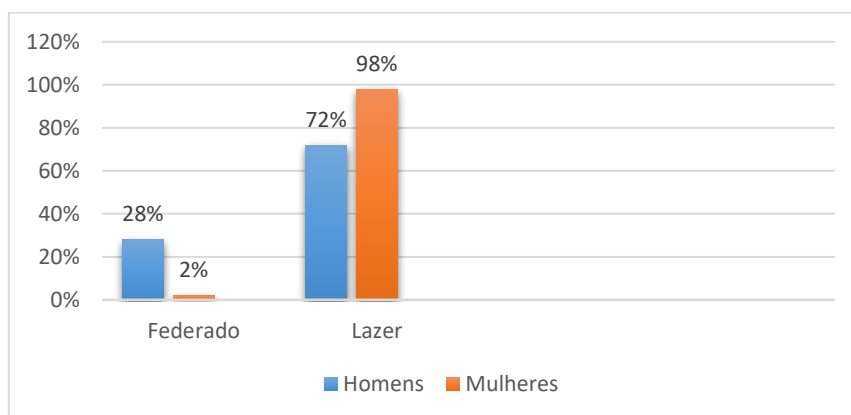
Aos inquiridos que responderam que já tinham praticado desporto antes da inscrição no Programa “Clube do Movimento”, foi questionado quais as modalidades praticadas. Ginástica (48%), futebol (23,5%) e natação (13,7%) foram as três modalidades mais referenciadas pelos alunos.

### **Âmbito da Participação Desportiva no Passado**

No que concerne ao âmbito de participação desportiva no passado, dos 102 inquiridos que afirmaram que praticaram desporto no passado, a grande maioria (85%) praticava desporto no âmbito de lazer; em contraste, apenas 15% praticou desporto federado.

Na distribuição das respostas segundo o sexo, podemos observar, na figura 9, que tanto os homens como as mulheres optaram, na sua grande maioria, pela prática do desporto no âmbito de lazer. Relativamente à prática de desporto federado, 28% dos homens afirmou que já tinha praticado, já as mulheres o número situa-se nos 2%.

Fig.9 - Âmbito da participação desportiva segundo o sexo



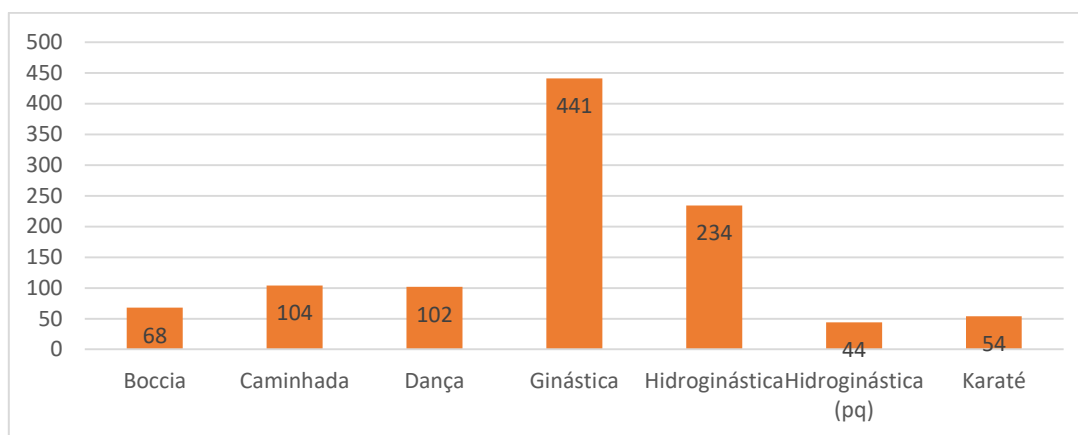
### **PRÁTICA DESPORTIVA ATUAL**

Neste ponto é feita uma caracterização geral do Programa, debruçando-se esta análise nas razões que levaram os praticantes a inscreverem-se e nas melhorias que estes sentiram. Aqui o objetivo é perceber o que leva estas pessoas a praticar desporto e, com isto, ganhar consciência do tipo de necessidades destas pessoas. Mais, com a captação das melhorias sentidas com a integração no “Clube do Movimento” pode-se aferir do efeito da prática do desporto sobre os praticantes.

### **Participantes inscritos no Programa por tipo e número de atividades**

Observando a figura 10, podemos constatar que uma larga franja dos inquiridos pratica ginástica. A segunda atividade mais escolhida pelos praticantes é a hidroginástica. Já a atividade com menos inscritos é a hidroginástica – prevenção de quedas com apenas 44 participantes no Programa.

Fig.10- Participantes no Programa “Clube do Movimento” por tipo de atividade física



Cerca de 3/4 dos praticantes realizam mais do que uma atividade desportiva. 76,2% dos inquiridos estão inscritos em duas atividades desportivas, o que significa a prática de exercício físico pelo menos 3 dias por semana, uma vez que, a maioria das atividades praticam-se duas vezes por semana. Praticar uma atividade desportiva é fundamental, no entanto, praticar duas ou mais atividades exponencia os benefícios da prática desportiva para esta faixa etária, uma vez que, convivem com outros colegas, têm o tempo mais preenchido e realizam outro tipo de exercícios/ movimentos.

### **Prática de uma nova atividade desportiva e quais as modalidades pretendidas**

Quando questionados sobre a pretensão da prática de uma modalidade que o Programa “Clube do Movimento” não contemple, a grande maioria dos inquiridos afirmou negativamente, sendo que apenas 11,6 % afirmou a vontade de praticar outra atividade desportiva. Desta franja que mostrou interesse em praticar outra atividade desportiva, a grande maioria são mulheres (88,4%) face aos 11,6% dos homens.



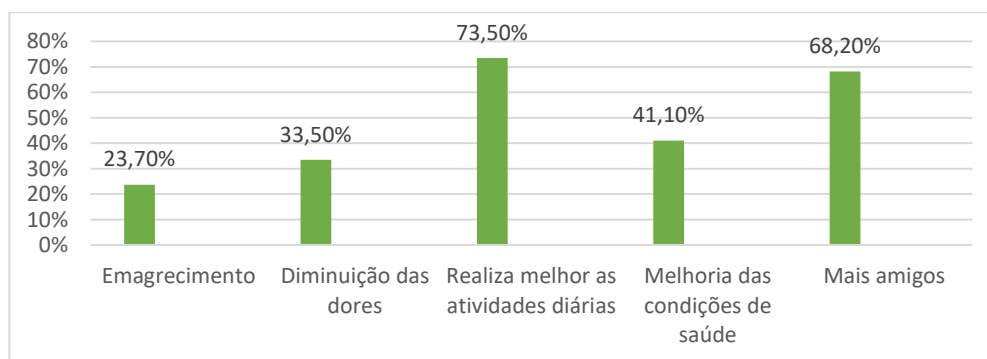
No que concerne às atividades desportiva pretendidas, dos 11,6 % (52 pessoas) que responderam que gostariam de praticar uma nova atividade desportiva, cerca de 57% indicou o ioga como a modalidade no topo das preferências. Modalidades como *Pilates*, tai-chi, natação e boxe foram também referidas pelos praticantes.

### **Razões para a inscrição no Programa e melhorias sentidas após inscrição no Programa**

Relativamente às razões justificativas para a inscrição dos inquiridos no Programa “Clube do Movimento”, tanto homens (80%) como mulheres (77%), destacam a possibilidade de conviver e divertir-se (78%). A melhoria das condições de saúde (71%) (níveis de colesterol; glicemia; tensão arterial; entre outros) são as razões apontadas em segundo lugar. A razão com menor expressão diz respeito à imagem corporal.

Já quando questionados sobre as melhorias que sentiram após terem entrado no Programa “Clube do Movimento”, a opção mais vezes indicada pelos inquiridos foi “consigo realizar melhor as atividades diárias” (73,5%) e “tenho mais amigos” (68,2%).

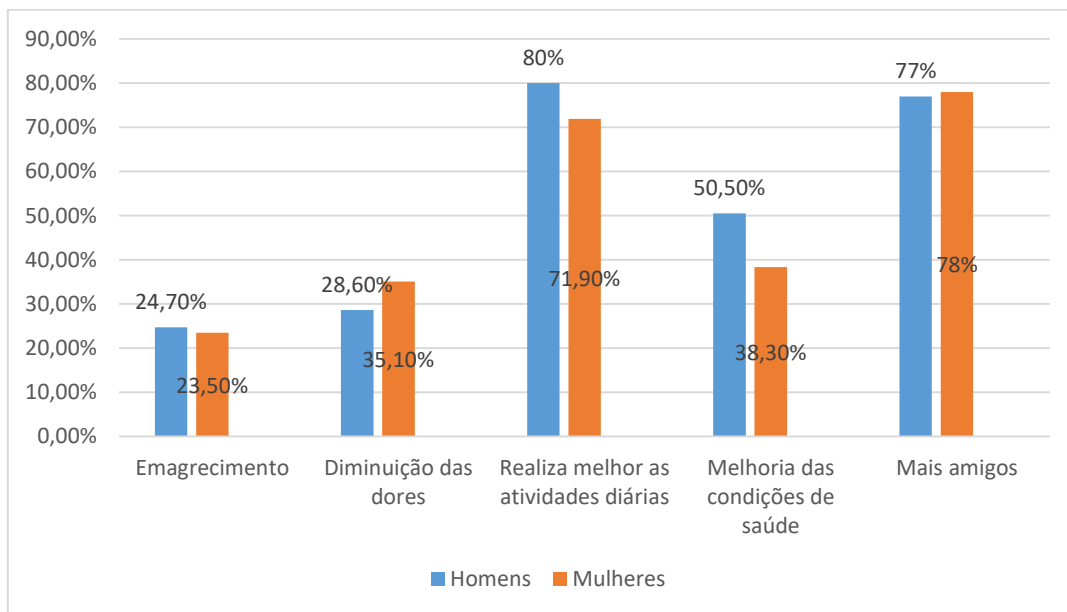
**Fig.11- Melhorias sentidas após inscrição no Programa**



Podemos pois concluir da análise destes resultados que este Programa tem um impacto positivo nas pessoas que deste fazem parte não só a nível físico (motor), como também na criação e desenvolvimento de redes de sociabilidade (psicológico e emocional). Esta conclusão vai de encontro a dois dos objetivos centrais do Programa apontados no site da CMO que é “ (...) a melhoria da condição física e o combate ao isolamento”.

No gráfico da figura 12, verificamos algumas diferenças quando analisamos as melhorias sentidas em função do sexo do participante. Enquanto a melhoria mais indicada pelos homens foi “Realiza melhor as atividades diárias”, as mulheres por seu turno indicaram que têm “Mais amigos”.

Fig.12- Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o sexo



Segundo a Tabela 7, relativa às melhorias sentidas pelos participantes tendo em conta o local de prática, podemos retirar algumas conclusões: a opção mais indicada em 8 locais de prática foi “Tenho mais amigos” e nos restantes locais foi “Realiza melhor as atividades diárias”. Relativamente à opção menos indicada, na grande maioria dos locais de prática a resposta foi “Emagrecimento”, à exceção da Feira do Silvado e de Famões onde surge “Diminuição das Dores”.

**Tabela 7 - Melhorias sentidas após inscrição no Programa segundo o local de prática**

Local de Prática	Opção mais indicada	Opção menos indicada
PMBO – FS	Mais amigos	Emagrecimento
FS - PMBO	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Polivalente	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
PMO	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
FS	Mais amigos	Diminuição das dores
Póvoa	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Olival	Realiza melhor as atividades diárias	Emagrecimento
Caneças	Mais amigos	Emagrecimento
Ramada	Mais amigos	Emagrecimento
PMSB	Mais amigos	Emagrecimento
AMVP	Mais amigos	Emagrecimento
Pontinha	Mais amigos	Emagrecimento
Famões	Mais amigos	Diminuição das dores

## **SATISFAÇÃO FACE À OFERTA**

A satisfação face à oferta é um dos tópicos mais importantes deste trabalho. Esta questão constitui-se como central por se fundar como um dos objetivos estabelecidos para a concretização deste estudo, o levantamento do grau de satisfação junto dos participantes no Programa “Clube do Movimento”.

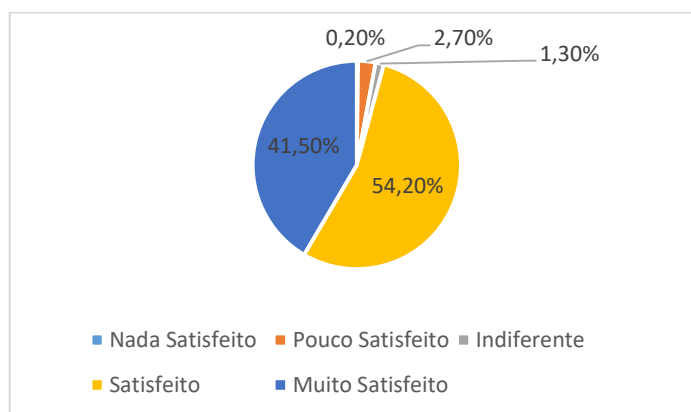
Este indicador também é bastante importante porque permite auscultar a comunidade pertencente ao Clube e, com isso, possibilitar à DDD a concretização de um dos propósitos que fundaram a sua proposta de concretização deste estudo: conhecer o grau de satisfação dos utentes com vista à prestação de um serviço que vise cada vez mais a criação de mais e melhores condições para o envelhecimento ativo dos seus munícipes.

### **Satisfação face à duração das aulas**

Assim sendo, no que diz respeito à satisfação da duração das aulas, após a observação da Figura 13, constatamos que cerca de 95% dos inquiridos estão, no mínimo,

satisfeitos com a duração das aulas do Programa “Clube do Movimento”. Este indicador poderá apontar para uma necessidade, sentida pelos praticantes, de prolongar o momento da atividade física. Acreditamos que esta necessidade poderá estar associada à vontade pessoal de prolongar o momento de convívio.

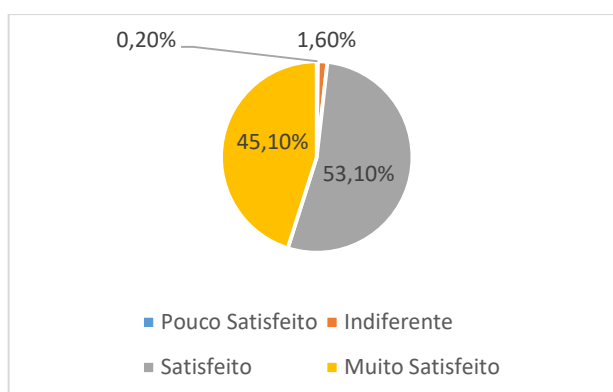
Fig.13- Satisfação face à duração das aulas



### **Satisfação face aos exercícios praticados e ao desempenho dos professores**

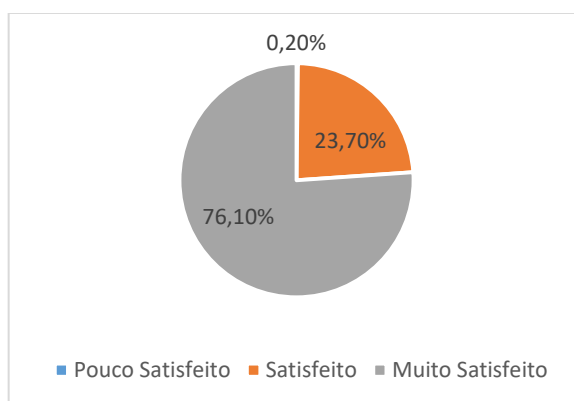
Observando a Figura 14, concluímos que a grande maioria dos inquiridos estão satisfeitos (53,1%) ou muito satisfeitos (45,1%) com os exercícios realizados nas aulas do Programa “Clube do Movimento”. Estas duas percentagens, apesar de mostrarem um grau de satisfação elevado mostram que ainda há margem para melhorar a prestação deste serviço, como veremos mais adiante.

Fig.14- Satisfação face aos exercícios



O indicador “Satisfação dos praticantes com o desempenho dos professores” permite-nos aferir, tal como o anterior, o grau de satisfação dos praticantes. Ao observarmos as percentagens presentes na figura 15, podemos constatar que grande parte dos inquiridos afirmam estarem satisfeitos ou muito satisfeitos com os professores. De destacar, os 76,1% referentes ao “Muito Satisfeito”. Estes valores permitem-nos perceber não só que os professores têm competências pessoais e profissionais que lhes permitem o desempenho do papel de incentivadores da prática de exercício físico junto desta população, mas também que o fazem com conhecimentos sustentados sobre a especificidade das necessidades dos praticantes, de modo a que estes, tal como vimos, sintam melhoras consideráveis na sua qualidade de vida após a realização continuada dos exercícios por estes propostos.

Fig.15- Satisfação face ao desempenho dos professores



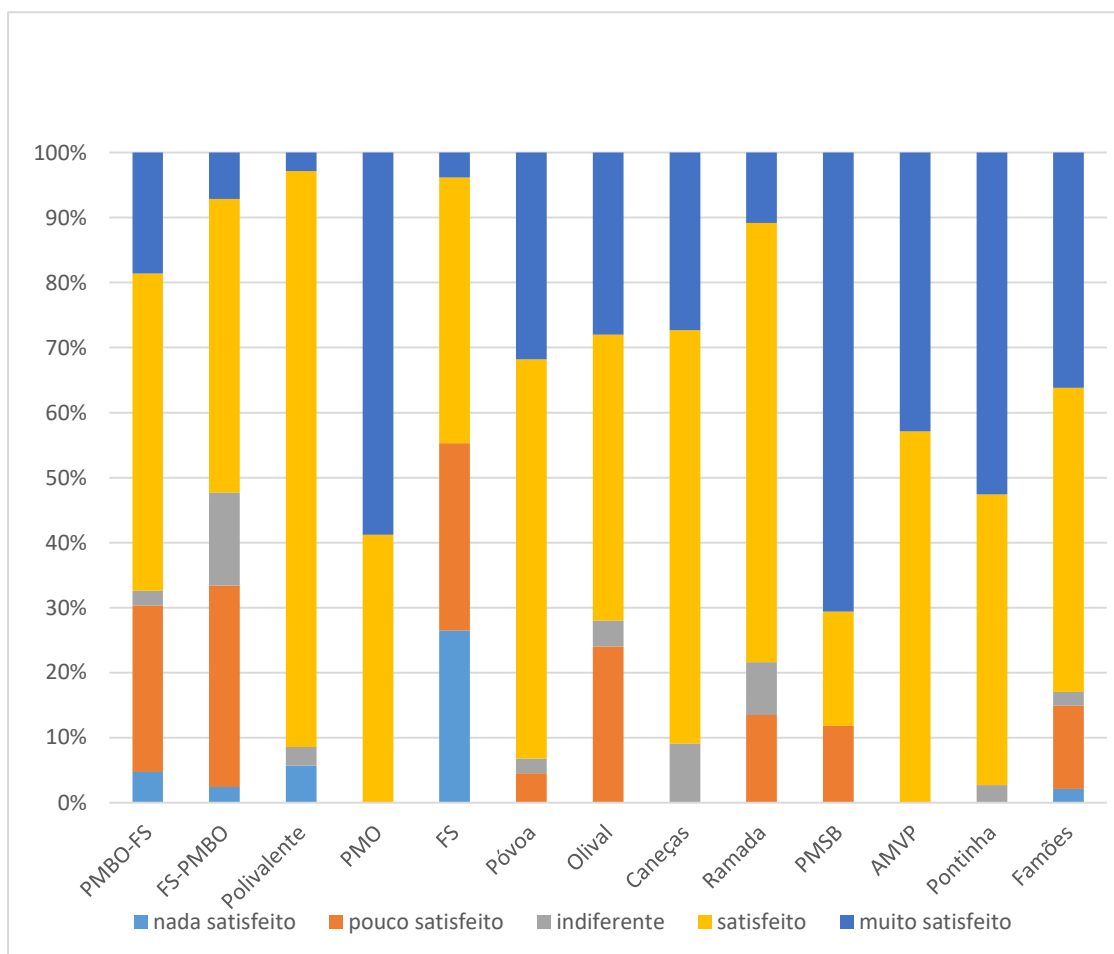
### **Satisfação face à higiene das instalações**

Questionados sobre a higiene das instalações, a maioria dos inquiridos está satisfeita (52,6%) ou muito satisfeita com a higiene as instalações (27,5%). No entanto, comparando este item com os restantes, concluímos que a percentagem de pessoas que não se encontra satisfeita é superior.

Tendo em conta o número de respostas negativas no gráfico anterior, decidimos aprofundar a análise face aos locais de prática. De acordo com o gráfico abaixo representado, os núcleos melhores avaliados são: Pontinha, Caneças, Pavilhão Municipal de Odivelas (PMO) e Associação de Melhoramento do Vale Pequeno (AMVP).

No sentido inverso, os que recebem maior reprovação face à higiene das instalações são: Pavilhão Municipal Bairro Olaio – Feira do Silvado (PMBO-FS), Feira do Silvado – Pavilhão Municipal Bairro Olaio (FS-PMBO) e Feira do Silvado (FS).

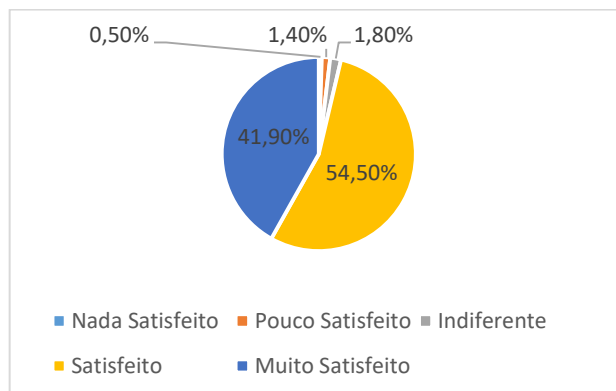
Fig. 16- Satisfação face à higiene das instalações de acordo com o núcleo



### Satisfação face à proximidade dos locais de prática

Quando questionados sobre a proximidade dos locais de prática, cerca de 95% afirmou que se encontra “satisfeito” ou “muito satisfeito”. Concluímos assim que, o município dispõe de instalações para a prática do desporto devidamente localizadas e de fácil acesso para os cidades.

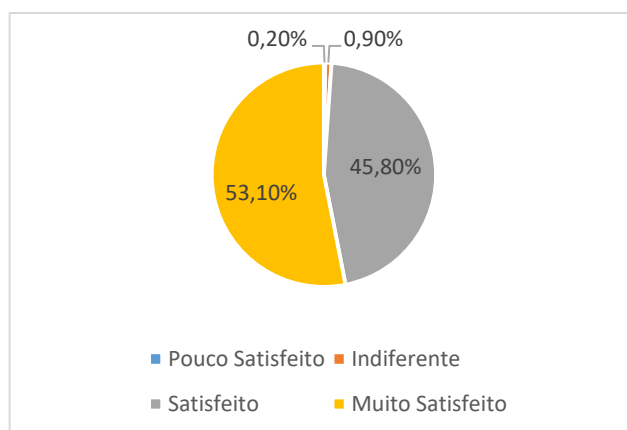
Fig.17- Satisfação face à proximidade dos locais de prática



### Satisfação face ao Programa “Clube do Movimento”

No final deste tópico, foi questionado aos inquiridos sobre o grau de satisfação relativamente ao Programa “Clube do movimento” na sua generalidade, e as respostas não podiam ser mais elucidativas: 45,8% indicou estar satisfeito, enquanto 53,1% afirmou estar muito satisfeito, como mostra o gráfcico da Figura 18.

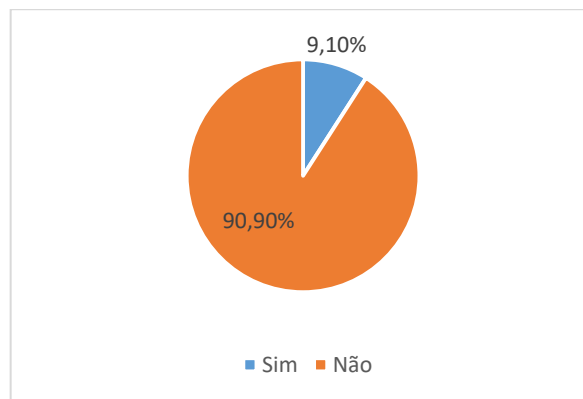
Fig.18- Satisfação face ao Programa “Clube do Movimento”



Após questionarmos os utentes sobre a sua satisfação relativamente ao Programa “Clube do Movimento”, quisemos saber se estes gostariam de ver aplicada alguma melhoria no seu conteúdo. No entanto, apenas 9% respondeu afirmativamente a esta questão (Figura 19). Este gráfcico permite-nos perceber que o grau de satisfação com o

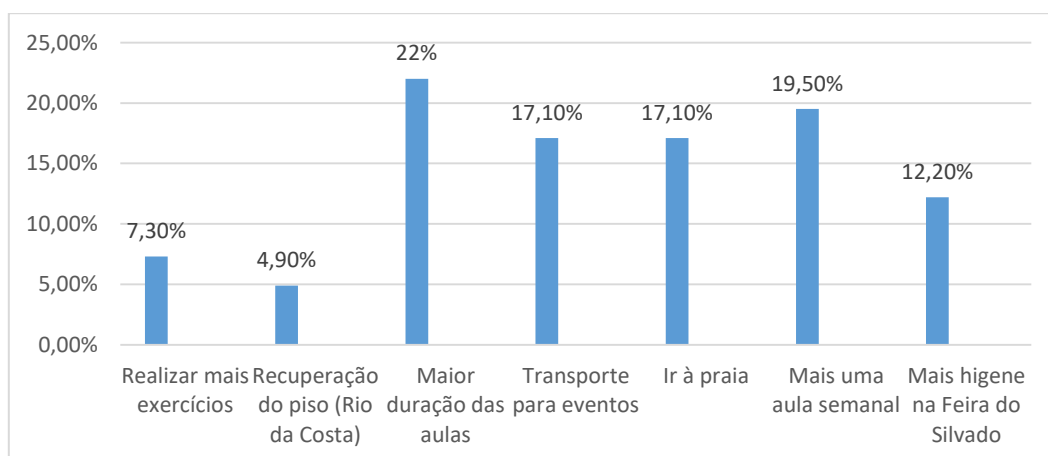
Programa, suas iniciativas, atividades e modalidades propostas são amplamente aceites pelos praticantes e poucos são os que propõem algum tipo de alteração.

Fig.19- Opinião sobre a necessidade de implementação de melhorias no Programa “Clube do Movimento”



Apesar da baixa percentagem de respostas onde se afirma a necessidade de implementação de melhorias no Programa, de acordo com a Figura 20, podemos perceber que as melhorias mais indicadas dizem respeito à necessidade de: maior duração das aulas (22%) e mais uma aula semanal (19,5%). Estas propostas permitem perceber que a possível insatisfação demonstrada diz apenas respeito à vontade dos participantes no Programa de ampliar a sua participação nas atividades.

Fig.20- Melhorias propostas pelos participantes a serem implementadas no Programa “Clube do Movimento”





As melhorias apontadas como necessárias a ser implementadas no Programa estão associadas, na nossa opinião, ao que a prática desportiva incentiva: mais atividade e maior envolvimento com a saúde e bem-estar advindos da própria atividade desportiva. Isto quer dizer, acima de tudo, que este Programa está a ser altamente eficaz e a ter bastante sucesso na sua génese: estimular o gosto pela atividade física.

De destacar que, embora a opção “Ir à praia” surja como uma das opções mais respondidas pelos inquiridos, esta não deverá ser considerada num Programa de exercício físico, tanto pelo objetivo da atividade como pela sazonalidade da mesma. Esta opção é da competência de outra Unidade Orgânica da CMO.

## CONCLUSÃO

Face aos diversos benefícios associados à prática desportiva, é recomendado que o desporto faça parte da vida de todos os cidadãos, independentemente da idade ou sexo. Esse aspeto não é descurado pela Câmara Municipal de Odivelas que, através da Divisão de Desenvolvimento Desportivo, desenvolve um conjunto de programas e iniciativas desportivas para os seus concidadãos. De facto, hoje em dia, proporcionar um envelhecimento com qualidade constitui um dos desafios presentes na nossa sociedade e a CMO tem vindo a desenvolver uma intervenção cada vez mais consciente, integrada, e continuada, junto da população sénior do Concelho.

Posto isto, foi então elaborado este estudo com o objetivo de aferir de que modo o Programa “Clube do Movimento” desenvolvido pela Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas influencia a prática desportiva e a condição física dos seus praticantes; determinar o perfil das (os) participantes nas atividades desportivas realizadas pelo “Clube do Movimento” e, ao mesmo tempo, perceber quais os seus hábitos desportivos antes de integrarem o programa; avaliar o grau de satisfação das (dos) inscritos; apurar quais as melhorias no serviço que as (os) participantes consideram ser necessárias; e, finalmente, de integração no funcionamento normal da equipa de trabalho da DDD, através da participação nas atividades regulares desenvolvidas pela instituição.

Todos os participantes deste Programa têm 60 ou mais anos, o que significa que o estudo incide sobre uma população de grandes singularidades: situações de isolamento, baixos rendimentos, poucas habilitações académicas e o estado de saúde débil.

Tendo em conta os resultados obtidos, constata-se que a maioria dos participantes inscritos no Programa são do sexo feminino (76%). Na nossa opinião, estes valores assentam no facto da população idosa do concelho de Odivelas ser predominantemente feminina, o que vai de encontro ao divulgado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE<sup>4</sup>) que aponta que a população masculina corresponde a 11682 indivíduos, enquanto a população feminina atinge as 15858 habitantes.

---

<sup>4</sup> [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_unid\\_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt)  
acedido em 17/03/2017

Relativamente à idade, decidimos criar três grupos etários: 60-69 anos; 70-79 anos; 80 ou mais anos e concluímos que é a faixa dos 70 anos a mais representada (50%).

Sobre as habilitações académicas dos inquiridos pertencentes à amostra, estes apresentam um baixo nível de escolaridade, no qual a maioria (61,6%) apresenta apenas o 4º ano de escolaridade. Este fato não é alheio às difíceis condições sociais e económicas vividas por estes indivíduos na sua infância, que foram “obrigados” a prescindirem da escola para ingressarem cedo no mundo do trabalho.

Em relação à situação familiar, concluímos que 75% dos inquiridos vivem acompanhados pelos familiares, nomeadamente com o cōnjuge e/ ou filho (s). Outro dado importante a reter é relativo aos inquiridos que vivem sozinhos e sem apoios, que representam 14%. Quando questionados sobre quais as instituições que ofereciam apoio, a Segurança Social foi a única resposta apresentada.

Passando agora para o passado desportivo dos praticantes do Programa “Clube do Movimento”, constatamos que 77% dos inquiridos nunca tinha praticado desporto antes dos 60 anos, sendo nas mulheres este dado muito superior quando comparado com os homens. Este valor percentual é bastante preocupante pois demonstra que durante cerca de 60 anos, os inquiridos não puderam usufruir da prática desportiva e dos seus consequentes benefícios. Por contraponto, vem acentuar a importância que o Programa “Clube do Movimento” teve para os mesmos.

Dos restantes 23% que afirmaram já terem praticado desporto no passado, apenas 1,1% praticou sempre desporto ao longo da sua vida. As modalidades mais referidas pelos participantes foram: ginástica, futebol e natação. Este grupo de inquiridos ao longo da sua vida privilegiou a prática de desporto no âmbito de lazer, quando comparado com a prática de desporto federado, no qual apenas 15% respondeu afirmativamente. Se observarmos estes dados em relação ao sexo, constatamos que apenas 2% das mulheres praticou desporto de competição.

Estes valores são reflexo da falta de cultura desportiva existente no nosso país. Embora os dados atualmente sejam um pouco mais positivos, Portugal mantém-se como um dos países da União Europeia com níveis mais baixos de prática de atividade física.

Centrando a atenção na prática desportiva atual dos inquiridos, que representam as atividades desportivas praticadas no Programa “Clube do Movimento”, concluímos

que a ginástica e a hidroginástica são as que se encontram no topo das preferências dos participantes. Esta conclusão pode ser justificada com o fato destas duas atividades desportivas terem sido as primeiras a surgirem no Programa e que permanecem as únicas desde a existência do Programa.

Outro dado interessante está relacionado com a percentagem de praticantes por número de atividades, no qual 76,2% dos inquiridos encontra-se inscrito em duas ou mais atividades. Este valor vem demonstrar que a oferta existente no Programa é variada, permitindo aos alunos das atividades desportivas deste Programa não estarem cingidos a apenas uma atividade e, por consequência, exponenciar os benefícios da prática da atividade física.

Podemos também concluir que a grande maioria dos inquiridos está satisfeita com a oferta existente no Programa “Clube do Movimento”, sendo que apenas 11,6% respondeu que gostaria de praticar outra atividade desportiva que não está presente neste Programa. Ioga (57,7%) e *Pilates* (23,1%) foram as modalidades mais expressas pelos inquiridos. Acresce ainda que um número significativo desta franja que não se encontra totalmente satisfeita com a oferta são mulheres (88,4%).

Em relação às principais razões que levaram os inquiridos a inscreverem-se neste Programa, constatamos que são: a possibilidade de conviverem e divertirem-se (78%) e melhorarem as suas condições de saúde (70%). Importa destacar o papel socializador que este tipo de Programas têm na vida destas pessoas, pois nestas idades as ocupações já são poucas ou nenhuma, sendo as aulas uma possibilidade destes conviverem não só com os colegas como com os professores.

As melhorias sentidas assinaladas pelos inquiridos com maior frequência foram: “consigo realizar melhor as atividades diárias” (73,5%) e “tenho mais amigos” (68,2%). As mulheres privilegiaram a opção “Tenho mais amigos” (78%), enquanto que os homens destacaram a opção “consigo realizar melhor as atividades diárias” (80%).

Assim concluímos através da análise destes resultados que este Programa tem um impacto positivo nas pessoas que fazem parte deste Programa não só ao nível físico (motor), como também na criação e desenvolvimento da socialização.

Outro ponto que mereceu a nossa atenção no inquérito foi o grau de satisfação (fixado entre o Nada Satisfeito e o Muito Satisfeito) relativo a diversos pontos: a duração

das aulas; os exercícios realizados nas aulas e a sua variedade; a relação com os professores; a higiene das instalações e a proximidade dos locais de prática.

No concerne à duração das aulas; aos exercícios realizados nas aulas e a sua variedade; à relação com os professores e à proximidade dos locais de prática, as respostas não são surpreendentes. Mais de 90% respondeu que se encontra Satisfeito ou Muito Satisfeito.

Já no que se refere à higiene das instalações a percentagem de inquiridos que estão insatisfeitos é maior. Posto isto, pretendemos verificar quais as turmas onde se observa uma maior insatisfação. Pavilhão Municipal Bairro Olaio – Feira do Silvado (PMBO-FS) (30%), Feira do Silvado – Pavilhão Municipal Bairro Olaio (FS-PMBO) (33%) e Feira do Silvado (FS) (55%) são os núcleos onde existe uma maior insatisfação face à higiene.

Por último quisemos aferir qual o grau de satisfação face ao Programa “Clube do Movimento” na sua globalidade, sendo as respostas esclarecedoras: Satisfeito (45,8%) e Muito Satisfeito (53,1%). Estes valores vêm confirmar que o Programa vai ao encontro das expectativas dos participantes e, que toda a equipa pertencente ao Programa “Clube do Movimento” não descarta de qualquer pormenor.

Após questionarmos sobre a sua satisfação, demos a oportunidade destes referirem melhorias que gostariam de ver aplicadas no Programa “Clube do Movimento”. Apenas 9% respondeu que gostaria de introduzir uma determinada melhoria. As melhorias mais vezes expressas foram: maior duração das aulas e mais uma aula semanal.

Tendo em consideração que se constituiu como objetivo central deste estudo a análise do Programa “Clube do Movimento”, observando o impacto deste programa nos seus participantes, os dados acima revelados, mostram a relevância deste programa na resposta eficaz e efetiva às necessidades e preferências dos participantes que dele usufruem. A inclusão do idoso na comunidade não é descuidada e, com a promoção de ações conjuntas deste Programa com outras iniciativas municipais, reconhecemos, cada vez mais, a sua importância e a contribuição efetiva para o bem-estar dos idosos deste Concelho.

Com a realização deste trabalho de investigação foi possível constatar que, o Programa analisado é exemplo de uma iniciativa cimentada que, através do seu empenho na criação de condições para a prática do desporto sénior, permite como a Organização

Mundial da Saúde afirma, “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”<sup>5</sup>. De facto, o Programa “Clube do Movimento” mostra cumprir de modo bastante satisfatório e real o objetivo de "aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados"<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> In <http://www.cm-odivelas.pt/index.php/portal-senior-saber-envelhecer>. Página consultada em junho de 2017, e voltada a aceder em outubro de 2017. Citação feita pelo site com a referência: (Cf. WHO. Active Ageing, A Policy Framework. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April, 2002)

<sup>6</sup> Idem

## **APONTAMENTO FINAL**

A conclusão deste relatório visa fazer um balanço sobre o trabalho desenvolvido no estágio na Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas; apresentar uma breve reflexão sobre os diversos temas abordados ao longo da investigação; apontar algumas questões que, pela experiência advinda do processo de investigação, surgiram como possíveis lacunas neste e, por fim, avançar algumas pistas de investigação para o futuro.

A escolha da Divisão de Desenvolvimento Desportivo do município de Odivelas para a realização do estágio foi sem dúvida certa. A realização do estágio nesta Divisão permitiu constatar que, de facto, Odivelas é um município de referência no incentivo à prática desportiva pois desenvolve diversas atividades que permitem “sentir o pulso” a uma realidade municipal fortemente empenhada na criação de condições para a prática do desporto. A variedade de Programas e iniciativas desportivas, de instalações para a prática de atividade física, a preocupação com a atividade física e a criação de hábitos de vida saudável em todas as faixas etárias do Concelho, bem como o apoio ao associativismo desportivo local mostram este forte empenho. Deste modo, face às aprendizagens e experiência adquirida na participação em diversas atividades enquadradas nesta forte dinâmica, o desenvolvimento pessoal e profissional foi enorme e pleno de novas aquisições e competências profissionais e pessoais.

Tal como referido na introdução, previamente ao início do estágio, foi formalizado o CPEC que continha os objetivos gerais e específicos a serem cumpridos ao longo do estágio. Foi possível durante o trabalho desenvolvido na DDD aplicar vários conhecimentos apreendidos ao longo do 1º ano do Curso que se revelaram fundamentais, designadamente: aplicação do inquérito por questionário; técnicas de análise estatística e a análise sobre a oferta e procura desportiva do Concelho. Mais, como já salientado no capítulo Experiência Profissional, foi possível colaborar em diversas iniciativas desta instituição, tais como: Semana do Desporto 2017; Coração Ativo VIII; Caminhada Solidária; observar e participar nas reuniões semanais da DDD e cooperar nalgumas aulas da atividade Caminhada pertencente ao Programa “Clube do Movimento”.

Paralelamente às diversas tarefas efetuadas, como já mencionado, foi realizado um estudo que se encontra neste relatório em formato de artigo. Da análise realizada para a elaboração deste artigo surgiram um conjunto de conclusões que apresentamos muito sucintamente: a grande maioria dos praticantes não tinha historial de prática de desporto; que associam à participação no Programa a melhoria nas suas condições gerais de saúde e a maior mobilidade nas atividades do quotidiano; que o “convívio” é uma das principais razões para frequentar o Programa e que grande parte está muito satisfeita com as atividades desportivas disponibilizadas. Todas estas conclusões foram apresentadas à Direção da Divisão num relatório entregue à instituição no início do mês de setembro e, apesar de existirem algumas questões que podem ser melhor alinhadas com as necessidades apontadas pelos participantes no Programa, grande parte dos inquiridos os avaliam de forma bastante positiva o “Clube do Movimento”, o que vai ao encontro aos objetivos que a instituição estabeleceu para o Programa.

Embora o inicialmente acordado com a DDD, na pessoa da orientadora institucional de estágio, tenha sido a realização de 300 horas, por turnos, desde cedo se procedeu à alteração de horário, passando a realizar-se em tempo completo, três dias da semana e a tempo parcial (manhã) nos restantes dois. Esta alteração foi feita tendo em consideração a possibilidade de uma maior e mais efetiva colaboração com a Divisão, e as suas atividades diárias. Beneficiar da possibilidade de enquadrar uma realidade que até aqui era desconhecida, e, com isto, adquirir um conjunto de aprendizagens, experiências e competências com o objetivo de alcançar o exercício da profissão de Técnico do Desporto, era o maior fito da presença na DDD.

Tendo em consideração que se constituiu como objetivo central deste estudo a análise do Programa “Clube do Movimento”, observando o impacto deste Programa nos seus participantes, os dados acima revelados, mostram a relevância deste programa na resposta de eficaz e efetiva às necessidades e preferências dos participantes que dele usufruem. A inclusão do idoso na comunidade não é descurada e, com a promoção de ações conjuntas deste Programa com outras iniciativas municipais, reconhecemos, cada vez mais, a sua importância e a contribuição efetiva para o bem-estar dos idosos deste Concelho.



Com a realização deste trabalho de investigação foi possível constatar que, o Programa analisado é exemplo de uma iniciativa cimentada que, através do seu empenho na criação de condições para a prática do desporto sénior, permite como a Organização Mundial da Saúde afirma, “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem”<sup>7</sup>. De facto, o Programa “Clube do Movimento” mostra cumprir de modo bastante satisfatório e real o objetivo de "aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados"<sup>8</sup>.

Após a apresentação das principais conclusões deste trabalho resta não só apresentar algumas lacunas que este apresentou ao longo da sua elaboração como também enunciar um conjunto de propostas para futuros trabalhos a desenvolver nesta área.

Assim, no que diz respeito às lacunas que consideramos estarem presentes neste relatório final de Mestrado, estas dizem respeito por um lado, à dimensão da amostra e, por outro, à ausência de outra técnica de recolha de informação. No que concerne ao primeiro tópico, a nossa proposta está associada ao seu tamanho, pois consideramos que devia ser menor porque se tornaria bastante complicado aplicar entrevistas a 450 inquiridos no espaço temporal idealizado. Relativamente à ausência de outra técnica de recolha de informação, acreditamos que a introdução da aplicação de entrevistas semi-diretivas traria ao estudo um maior aprofundamento da informação sobre, por exemplo, a opinião dos inquiridos sobre as diversas questões associadas a este estudo.

Relativamente às propostas para futuros estudos a realizar, apontamos a necessidade de realização de mais estudos que permitam o desenvolvimento desportivo local e nacional. Destacamos as seguintes temáticas: o estudo dos hábitos desportivos da população jovem do concelho de Odivelas; implementação deste estudo noutros municípios que contenham Programas desportivos para a população sénior com o objetivo de comparar resultados; apresentação das conclusões deste estudo e o quão este

---

<sup>7</sup> In <http://www.cm-odivelas.pt/index.php/portal-senior-saber-envelhecer>. Página consultada em junho de 2017, e voltada a aceder em outubro de 2017. Citação feita pelo site com a referência: (Cf. WHO. Active Ageing, A Policy Framework. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April, 2002)

<sup>8</sup> Idem

tipo de Programas podem ser importantes para os idosos, a autarquias que ainda não tenham apostado no desporto sénior.

## **BIBLIOGRAFIA**

Andrade, A. (2013). Idosos Ativos, Idosos Saudáveis. Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa. Dissertação de Mestrado não editada. Lisboa.

Carvalho, M., Resende, C., Cirac, M. e Costa, J. (2012). Desporto, Política e Direito. In Bento, J. e Constantino, J. (coord), *Desporto e Municípios: políticas, práticas e programas* (pp.39- 71). Lisboa: Visão e Contextos.

Carvalho, M. (2016). Relatório de atividade profissional: docência, desporto e autarquia. Celorico a mexer: influência da prática da atividade física na capacidade funcional de idosos de 3 freguesias de Celorico de Basto. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Dissertação de Mestrado não editada. Trás-os-Montes e Alto Douro.

Constantino, J. (2012). O estado da arte. In Bento, J. e Constantino, J. (coord), *Desporto e Municípios: políticas, práticas e programas* (pp. 19-22). Lisboa: Visão e Contextos.

Elias, N. e Dunning, E. (1992). *A busca da excitação*. Lisboa: Difel.

Esgueira, P. (2013). Envelhecimento Ativo: um estudo sobre os hábitos de vida dos idosos residentes em meio rural. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança. Dissertação de Mestrado não editada. Bragança.

Marivoet, S. (1998). Sociologia: Uma Ciência do Desporto & O Conceito de Desporto. In *Aspectos Sociológicos do Desporto* (1) (13-22). Lisboa: Livros Horizonte.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: CEFD.

Neves, S. (2016). Implementação de programa de exercício físico sénior em autarquia, *Gerontomotricidade* (pp.125-144). Carcavelos: Self.

Pereira, E. (2012). O financiamento do desporto o os apoios públicos ao associativismo local. In Bento, J. e Constantino, J. (coord), *Desporto e Municípios: políticas, práticas e programas* (pp.205- 218). Lisboa: Visão e Contextos.

Printes, C., Costa, A., Marmeleira, J., Carús, P. (2016). Envelhecimento e Adaptabilidade Funcional, *Gerontomotricidade* (pp.33-60). Carcavelos: Self.

Queirós, N. (2013). Técnico Superior de Desporto em Tempo de *Mudança*. Faculdade de Desporto- Universidade do Porto.

Santos, S. (2006). Motivação para a Prática de Atividade Física em Mulheres Idosas - Estudo com idosas em Lares e Centros de Dia. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto. Dissertação de Mestrado não editada. Porto.

Veloso, A. (2015). Envelhecimento, Saúde e Satisfação: Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida. Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra. Dissertação de Mestrado não editada.Coimbra.

Zambrana, M. (1991). O desporto na terceira idade. Revista Horizonte. Vol. 8, nº 45, pp. 1-8.

World Health Organization (2002). Active ageing: a policy framework: World Health Organization.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2011) Censos de 2011, XV Recenseamento Geral da População (resultados provisórios).

Constituição da República Portuguesa. 3ª Edição: Lisboa.

### **Sites Consultados**

<http://www.cm-odivelas.pt/index.php/desporto#clube-do-movimento>

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_unid\\_territorial&mnuB](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&mnuB)

<http://www.cm-odivelas.pt/index.php/portal-senior-saber-envelhecer>.

<http://cm-odivelas.pt/index.php/camara-municipal/79-estrutura-organica>

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_unid\\_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=1370&xlang=pt)

## **ANEXOS**

## Anexo 1 – INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO

CÂMARA MUNICIPAL

Odivelas

UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA

## INQUÉRITO AOS HÁBITOS DESPORTIVOS DOS PRATICANTES DO PROGRAMA “CLUBE DO MOVIMENTO”

O presente inquérito destina-se à elaboração de uma investigação sociológica sobre os hábitos desportivos e o grau de satisfação dos praticantes do Programa “Clube do Movimento” da Câmara Municipal de Odivelas. O presente estudo insere-se no estágio curricular do Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona.

Agradecemos a sua colaboração e comprometemo-nos a garantir a confidencialidade de todas as informações prestadas de forma anónima, que apenas serão utilizadas neste trabalho de natureza científica.

## I - Passado desportivo

1- Que idade tinha quando começou a praticar exercício físico? \_\_\_\_ anos

2- Em relação ao seu passado desportivo:

- 1 ☐ Pratiquei sempre exercício físico ou desportivo  
 2 ☐ Tenho praticado exercício físico ou desportivo mas com interrupções  
 3 ☐ Nunca pratiquei exercício físico ou desportivo (passe à questão 5)

3- Qual ou quais as atividades físicas ou desportivas que praticou? \_\_\_\_\_ Cód. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

4- Praticou desporto no âmbito de competição? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

## II - Hábitos desportivos atuais

5- Qual ou quais a(s) atividade(s) que pratica no Programa “Clube do Movimento”?

1 <input type="checkbox"/> Boccia	3 <input type="checkbox"/> Dança	5 <input type="checkbox"/> Hidroginástica	7 <input type="checkbox"/> Karaté
2 <input type="checkbox"/> Caminhada	4 <input type="checkbox"/> Ginástica	6 <input type="checkbox"/> Hidroginástica – Prevenção de quedas	

6- Gostaria de praticar outra atividade que não se encontra no Programa “Clube do Movimento”?

1 ☐ Não 2 ☐ Sim, qual ou quais? \_\_\_\_\_ Cód. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## III - Satisfação face à oferta

7- Indique a razão ou as razões porque se inscreveu no Programa “Clube do Movimento”:

- 1 ☐ Imagem corporal (estética)  
 2 ☐ Condição física (subir escadas sem se cansar; carregar objetos mais pesados; entre outros)  
 3 ☐ Condições de saúde (melhoria dos níveis de colesterol; glicemia; tensão arterial; entre outros)  
 4 ☐ Convívio/ sociabilidade/ Divertimento  
 5 ☐ Outra, qual? \_\_\_\_\_ Cód. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

8- Qual ou quais as melhorias que sentiu depois de entrar no Programa “Clube do Movimento”?

1 <input type="checkbox"/> Emagreci	4 <input type="checkbox"/> Melhorei os níveis de colesterol; tensão arterial; outros
2 <input type="checkbox"/> As dores que tinha diminuíram	5 <input type="checkbox"/> Tenho mais amigos
3 <input type="checkbox"/> Consigo realizar melhor as atividades diárias	6 <input type="checkbox"/> Outra. Qual? _____ Cód. ____/____/____



**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**

9- Qual o grau de satisfação relativo às seguintes opções? (Assinale com um X em cada linha)

	1. Nada Satisfeito	2. Pouco Satisfeito	3. Indiferente	4. Satisfeito	5. Muito Satisfeito
1. Duração das aulas (45 min.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Exercícios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Professores (relação professor/aluno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Atendimento da coordenação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Higiene das instalações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Locais de prática (proximidade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Programa “Clube do Movimento” (geral)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10- Existe alguma melhoria que gostaria de ver aplicada no Programa “Clube do Movimento”?

1 ☐ Sim, qual ou quais? \_\_\_\_\_ Cód. \_/\_/\_

2 ☐ Não

#### IV- Perfil

11- Sexo: 1 ☐ Masculino 2 ☐ Feminino 12- Por favor indique a sua idade: \_\_\_\_\_ anos

13- Quais as suas habilitações literárias?

1 ☐ Sem estudos

2 ☐ 1.º, 2.º, 3.º ou 4.º ano (antiga instrução primária)

3 ☐ 5.º ou 6.º ano (antigo ciclo preparatório)

4 ☐ 7.º, 8.º ou 9.º ano (antigo 3.º, 4.º ou 5.º liceal)

5 ☐ 10.º, 11.º ou 12.º ano (antigo 6.º ou 7.º liceal)

6 ☐ Ensino pós-secundário (curso de especialização tecnológica, nível IV)

7 ☐ Ensino superior (licenciatura, mestrado e doutoramento), na área de \_\_\_\_\_ Cód. \_/\_/\_

14- Refira qual a sua condição profissional:

1 <input type="checkbox"/> Trabalhador por conta de outrem	3 <input type="checkbox"/> Reformado(a)	5 <input type="checkbox"/> Desempregado(a)
2 <input type="checkbox"/> Trabalhador por conta própria	4 <input type="checkbox"/> Doméstico(a)	

15- Indique a profissão que exerce atualmente ou que exerceu: \_\_\_\_\_ Cód. \_/\_/\_

16- Atualmente vive:

1 ☐ Com familiares, quem? (grau de parentesco) \_\_\_\_\_ Cód. \_/\_/\_

2 ☐ Sozinho(a)

3 ☐ Sozinho(a), mas com apoio de amigos e/ou familiares

4 ☐ Sozinho(a), mas com apoio institucional. Qual? \_\_\_\_\_ Cód. \_/\_/\_

17. Se beneficia de apoio institucional, refira qual ou quais as instituições que concedem esse apoio:

\_\_\_\_\_

**Obrigado pela sua colaboração!**

## ANEXO 2 – CONTRATO PROGRAMA DE ESTÁGIO CURRICULAR

**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**

7/65  
Santos



Faculdade de Educação Física e Desporto  
**Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento**

**CONTRATO PROGRAMA DE ESTÁGIO CURRICULAR – 2º ano**

Ano lectivo: 2016 / 2017

**I. IDENTIFICAÇÃO DO ESTAGIÁRIO / ORIENTADOR TUTORIAL**

Nome do Estagiário: Gonçalo Filipe Pinheiro Loures

Telm.: 917816683

E-mail: [goncaloloures@hotmail.com](mailto:goncaloloures@hotmail.com)

Orientador Tutorial: Prof.ª Dr.ª Maria Salomé Fernandes Martins Marivoet

Tel./Telm.: 918707246

E-mail: [smarivoet@sapo.pt](mailto:smarivoet@sapo.pt)

**II. IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO / ORIENTADOR INSTITUCIONAL**

Instituição: Câmara Municipal de Odivelas (CMO)

Local do Estágio: Divisão do Desenvolvimento Desportivo

Morada: Alameda do Porto Pinheiro, Pavilhão Multiusos de Odivelas

Código Postal: 2675-668

Localidade: Odivelas

Tel.: 219320990

E-mail: [desporto@cm-odivelas.pt](mailto:desporto@cm-odivelas.pt)

Orientador Institucional: Dr.ª Sofia Neves

Tel./Telm.: 219320986

E-mail: [sofia.neves@cm-odivelas.pt](mailto:sofia.neves@cm-odivelas.pt)

**III. DURAÇÃO DO ESTÁGIO**

Período do estágio: de 06 / 02 / 2017 , a 30 / 06 / 2017 .

Carga horária: 300 horas

Horário: 10h.30m - 12h.30m / 14h – 17h

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
e-mail: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)



UNIVERSIDADE LUSÓFONA  
de Humanidades e Tecnologias  
*Humanus nihil alienum*

765  
SMB

#### IV. OBJECTIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

O estágio curricular do Curso de Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento tem por objetivo dar continuidade à formação dos mestrandos em meio profissional, atendendo, em particular:

- i) Às necessidades das instituições de acolhimento através da integração e participação dos estagiários nos projetos em curso ou em atividades regulares;
- ii) À consolidação de conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares precedentes, que habilitam ao desenvolvimento de estudos que comportam metodologias de investigação;
- iii) Ao aprofundamento do conhecimento em problemáticas, áreas de intervenção ou universos de análise de interesse dos mestrandos;
- iv) Ao desenvolvimento do desporto e contribuição na prossecução dos objetivos ou missão das instituições de acolhimento.

#### V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Área Temática / Problemáticas: Desporto Municipal

1. Definição de conceitos relativos à problemática do desporto sénior no Concelho de Odivelas.
2. Realização de um estudo sobre a prática desportiva da população sénior com o objetivo de:
  - 2.1. Determinar o perfil das/ dos participantes nas atividades desportivas realizadas pelo “Clube do Movimento”;
  - 2.2. Avaliar o grau de satisfação das/ dos alunos;
  - 2.3. Apurar quais as melhorias no serviço que as/ os participantes consideram ser necessárias;
  - 2.4. Determinar os hábitos desportivos das/ dos participantes.
3. Integração no funcionamento normal da equipa de trabalho da Divisão de Desenvolvimento Desportivo, através da participação nas atividades regulares desenvolvidas pela instituição, a definir pelo orientador institucional (e.g. Colaboração na realização de eventos desportivos).

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)



7/6/20  
SMB

**4. Objetivos de formação pessoal:**

- 4.1. Contacto com a realidade de trabalho desenvolvido por uma autarquia;
- 4.2. Desenvolver competências de organização e gestão de recursos diversos;
- 4.3. Diagnosticar, recolher e analisar informação de acordo com as necessidades;
- 4.4. Contribuir para o desenvolvimento do desporto sénior.

**VI. RESPONSABILIDADES E COMPETÊNCIAS**

**Compete ao Estagiário:**

- Integrar-se no funcionamento normal do serviço e compreender a estrutura e organização da instituição e a sua aplicação nos projetos ou ações da instituição;
- Desenvolver a sua atividade de acordo com os Objetivos Específicos e respetivas fases de trabalho acordadas, segundo o cronograma de execução das atividades em anexo;
- Articular a sua atividade profissional com o orientador institucional e o orientador tutorial;
- Respeitar os princípios de ordem ética e deontológica no exercício da sua atividade;
- Realizar uma experiência de prática profissional que proporcione o desenvolvimento do desporto na área de intervenção do estágio;
- Elaborar o Relatório Final de Estágio dentro dos prazos estabelecidos.

**Compete ao Orientador da Instituição:**

- Enquadrar e integrar o estagiário na respetiva instituição (departamento, serviço e equipa);
- Proporcionar os meios para a execução dos estudos ou projetos definidos nos Objetivos Específicos;
- Facilitar a participação do estagiário nas atividades regulares acordadas, de modo a proporcionar o melhor conhecimento da instituição e experiência de trabalho prático;

Av do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone 21 751 55 00  
Fax 21 757 70 06  
email: informacoes@ulusofona.pt  
www.ulusofona.pt



**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**

7/6/23  
Santos



- Colaborar na elaboração do Programa de Estágio e na orientação das atividades definidas;
- Emitir parecer sobre o Relatório Final de Estágio antes da discussão oral;
- Integrar a constituição do Júri que procederá à avaliação e discussão oral do Relatório Final de Estágio.

**Compete ao Orientador Tutorial:**

- Estabelecer contactos com o local de estágio e o orientador institucional, de modo a avaliar as possibilidades de atividade a desenvolver no âmbito do estágio curricular, e colaborar na elaboração do Programa de Estágio;
- Realizar reuniões quinzenais de orientação tutorial com o estagiário;
- Aconselhar e acompanhar as metodologias mobilizadas para a realização dos estudos ou projetos definidos;
- Proporcionar reflexão sobre as questões relacionadas com as problemáticas ou áreas de intervenção e atitudes e valores profissionais;
- Emitir parecer sobre o Relatório Final de Estágio antes da discussão;
- Integrar a constituição do Júri que procederá à avaliação e discussão oral do Relatório Final de Estágio.

**VII. FASES DE TRABALHO**

**1ª FASE**

1. Conhecer o funcionamento da instituição, o espaço de trabalho e o quadro legal em que esta se insere (equipa de trabalho, instalações, recursos existentes, processos de trabalho, condições organizacionais).
2. Integração na equipa de trabalho e definição da colaboração nos projetos em curso (V. 3 dos Objetivos Específicos).
3. Definição dos estudos a realizar, âmbito (V.2 dos Objetivos Específicos).

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)

**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**



7 6/3  
SAR

## **2ª FASE**

1. Realização do projeto de execução do estudo definido na 1ª Fase:
  - a) Definição de objetivos;
  - b) Escolha da população-alvo a estudar;
  - c) Avaliação de recursos (materiais, humanos e de informação) disponíveis;
  - d) Definição metodológica da recolha de informação e análise;
  - e) Elaboração do instrumento de recolha de dados;
  - f) Cronograma de tarefas.
2. Envolvimento nos projetos em curso efetuados pela instituição definidos na 1ª Fase.

## **3ª FASE**

1. Recolha e, respetiva, análise dos dados do estudo definido.
2. Continuação da colaboração nos projetos em curso definidos na 1ª Fase (ponto 2).

## **4ª FASE**

1. Redação das conclusões do estudo desenvolvido.
2. Apresentação das principais conclusões do estudo.
3. Término do trabalho de colaboração dos projetos em curso.

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)

**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**



**ASSINATURAS:**

**O Estagiário**

: Gonçalo Loures

(Gonçalo Filipe Pinheiro Loures)

**O Orientador Institucional:**

: Sofia Alexandra Marques das Neves

(Sofia Alexandra Marques das Neves)

**O Orientador Tutorial:**

: Prof.ª Dr.ª Maria Salomé Fernandes Martins Marivoet

(Prof.ª Dr.ª Maria Salomé Fernandes Martins Marivoet)

Odiveis, 10 de Febrero de 2017

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)



**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
 Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”



UNIVERSIDADE LUSÓFONA  
 de Humanidades e Tecnologias  
*Humani nihil alienum*

## Anexo: Cronograma

Fases de trabalho	ID	Tarefa	Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho			
			sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4	sem1	sem2	sem3	sem4
1ª Fase	1	Conhecer o funcionamento da instituição, o espaço de trabalho e o quadro legal em que esta se insere																				
	2	Integração na equipa de trabalho e definição da colaboração nos projetos em curso																				
	3	Definição dos estudos a realizar																				
2ª Fase	4	Realização do projeto de execução do estudo definido na 1ª Fase																				
3ª Fase	5	Recolha e, respetiva, análise dos dados do estudo definido																				
4ª Fase	6	Redação das conclusões do estudo desenvolvido																				
	7	Apresentação das principais conclusões do estudo																				
Tarefas Contínuas	8	Colaborar e desenvolver os projetos e atividades regulares da instituição																				
	9	Redação do memorando semanal das atividades																				
	10	Redigir o relatório de estágio																				

Av. do Campo Grande, 376  
 1749-024 Lisboa - Portugal  
 Telefone. 21 751 55 00  
 Fax. 21 757 70 06  
 email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)

**Gonçalo Loures**  
**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS**  
**Políticas Autárquicas no âmbito do Desporto Sénior – O Programa “Clube do Movimento”**



Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Sociologia do Desporto, Organização e Desenvolvimento

**ADENDA AO CONTRATO PROGRAMA DE ESTÁGIO CURRICULAR**

Ano lectivo: 2016 / 2017

A Orientação Tutorial do estágio curricular do aluno Gonçalo Filipe Pinheiro Loures, cujos trabalhos se encontram a decorrer na Câmara Municipal de Odivelas, passou a ser da responsabilidade da Prof. Dra. Sónia Vladimira Serrano Correia Cardoso. Assim, no ponto I do presente Contrato Programa de Estágio deverá constar:

**I. IDENTIFICAÇÃO DO ESTAGIÁRIO / ORIENTADOR TUTORIAL**

Nome do Estagiário: Gonçalo Filipe Pinheiro Loures

Orientador Tutorial: Prof. Dra. Sónia Vladimira Serrano Correia Cardoso

Tel./Telm.: 969426756

E-mail: [soniavladimira@yahoo.com](mailto:soniavladimira@yahoo.com)

Lisboa, 13 de Fevereiro de 2017

Orientadora Tutorial

  
Prof. Dra. Sónia Vladimira Serrano Correia Cardoso

A Directora do Mestrado em Sociologia do Desporto Organização e Desenvolvimento

  
Prof. Dra. Salomé Marivoet

Av. do Campo Grande, 376  
1749-024 Lisboa - Portugal  
Telefone: 21 751 55 00  
Fax: 21 757 70 06  
email: [informacoes@ulusofona.pt](mailto:informacoes@ulusofona.pt)  
[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)